

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад N 11»

Здоровьесберегающий проект «Мы здоровыми растем»



Воспитатель
Мишакина Марина Александровна

Паспорт образовательного проекта

«Мы здоровыми растем»

| | |
|-----------------------|--|
| Тема | «Мы здоровыми растем» |
| Разработчики | МБДОУ «Детский сад №11» Воспитатель Мишакина М.А. |
| Тип проекта | Спортивно-оздоровительный, долгосрочный |
| Актуальность проблемы | <p>В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем, поэтому ребенок часто болеет в первые месяцы посещения ДОУ. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей часто болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка. Роль движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины — лечебно-профилактической физкультуре.</p> <p>Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому я разработала проект «Мы здоровыми растем» основанный на играх и упражнениях по оздоровлению и профилактике заболеваний.</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | |
| Цель | Разработать систему профилактической и коррекционной работы по оздоровлению младших дошкольников |
| Задачи: | <ul style="list-style-type: none"> • Охрана и укрепление здоровья детей • Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности • Обучение родителей современным играм по оздоровлению детей. • Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей. • Создавать психологически комфортную среду в группе |
| Участники проекта | Педагоги группы, воспитанники и их родители. |
| Этапы реализации проекта | <p>1 этап – подготовительный</p> <p>Создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта.</p> <p>2 этап – основной</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оформление родительского уголка, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года. • Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами. • Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме. • Выпуск буклетов «Игры которые лечат». <p>3 этап – заключительный</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провести диагностику, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта • Оформить отчет по реализации проекта (положительные стороны, отрицательные стороны, причины) |

| | |
|---------------------|---|
| | |
| Ожидаемый результат | <ol style="list-style-type: none">1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.2. Улучшение показателей здоровья.3. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения. |
| Итог проекта | Картотека игр, «Игры, которые лечат» Консультация для родителей, «Игры которые лечат» |

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика — до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10—15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной — с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, — в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;

- г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25—50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4—6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

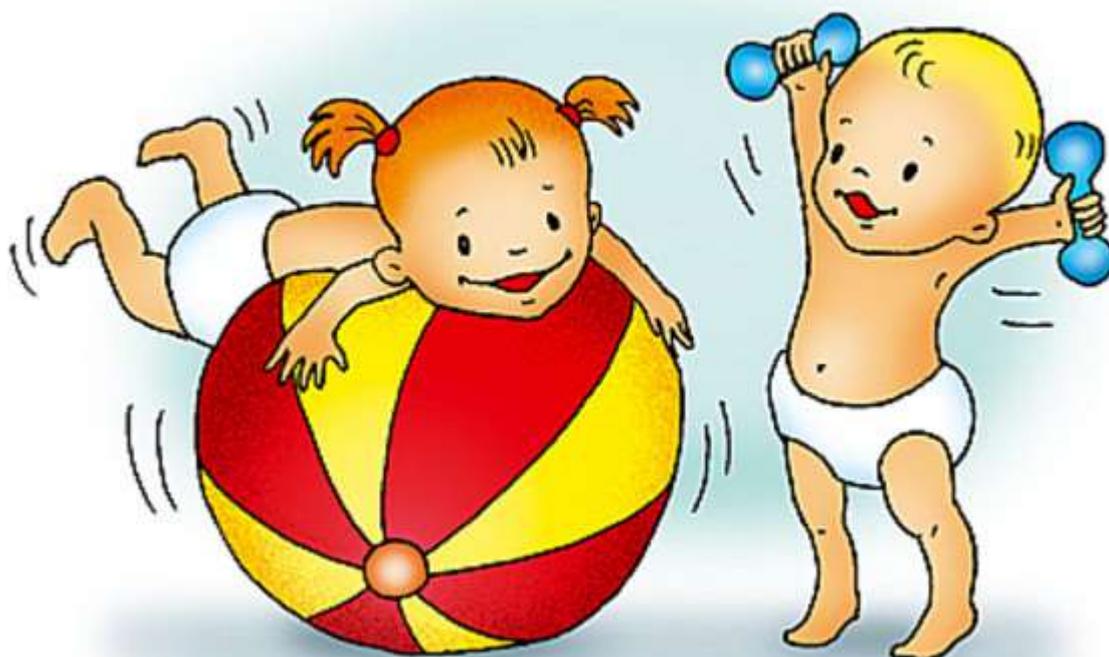
- уменьшение общего времени занятий;
- уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
- упрощение сюжета игры;
- изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- уменьшение числа участников игры;
- более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
- уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
- использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

А когда он выздоравливает успешно, т.е. пульс возрастает меньше чем на 20%, дыхание почти не изменяется или меняется на 2—3 раза в минуту, то можно осуществлять противоположные вышеописанным действия. Важно, чтобы был оптимум нагрузки: небольшое покраснение кожи, бодрые движения и небольшая потливость кожи. Некоторые игры лучше проводить командой (3—4 участника). Если вы одни, то довольно трудно ежедневно в течение 3—4 месяцев проводить занятия. Мы советуем договориться с другими родителями и делать это по очереди. Такой график поможет вам преодолеть загруженность делами и длительное время проводить лечебные игры.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми. Это — самая лучшая форма выражения любви и заботы!

Картотека

игр



«Игры, которые лечат»

БОЛЕЗНИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Такие важные факторы при заболевании носа и горла, как нормализация прикуса и формирование правильной осанки, описаны в соответствующих разделах нашей книги.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Дети 2—3 лет

Пастушок дудит в рожок

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Рожок, дудочка.

Ведущий просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Ведущий показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

Король ветров

Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Вертушка или шарик.

Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому дается по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

Бульканье

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики).

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось пробулкать дольше всех, получает фант.

Дети 3 лет

Совушка-сова

Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у...ффф». Повторяют 2—4 раза.

Шарик лопнул

Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

О Фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.

Запасливые хомячки

- Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно.

Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

Чей шарик дальше?

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там,

где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

Дети старше 3 лет

Кто самый громкий?

Тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Фанты-жетоны.

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «mmm» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «mmm» правильно

и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

Перышки

- Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 перышка.

Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на 2 команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Респираторный адлергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег — для улучшения функционирования диафрагмы. Последнее очень важно, так как 90% всей работы дыхательных мышц у детей до 5 лет ложится на диафрагму.

Игры можно использовать уже спустя 2—3 недели после приступа. Следует обратить внимание на чрезмерное эмоциональное возбуждение ребенка во время игры. Оптимальными являются ежедневные игры с трехкратным повторением в течение дня (1—2 месяца).

Дети 2—3 лет

Надуй шарик

- Формирование дыхания, обучение более ритмичному и углубленному дыханию, правильному смыканию губ.

Самолетик-самолет

Формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», координация движений в пространстве.

Ведущий показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх — вдох. Делает поворот в сторону, произнося «жжж», — выдох,

стоит прямо, опустив руки, — пауза и т.д. Ребенок повторяет за ведущим 2—3 раза. Затем ведущий читает стишок, а ребенок делает движения самостоятельно по 2—4 раза в каждую сторону в ритме стиха.

Самолетик-самолет *(ребенок разводит руки)*

Отправляется в полет. *(в стороны ладонями вверх)*

Жу, жу, жу, Жу, жу, жу *(делает поворот вправо и выдох «жжжж»)*

Постою и отдохну. *(встает прямо, опустив руки,— пауза)*

Я налево полечу, *(поднимает голову — вдох)*

Жу, жу, жу, Жу, жу, жу *(делает поворот влево и выдох «жжжж»)*

Постою и отдохну. *(встает прямо и опускает руки — пауза)*

Мышка и Мишка

Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох)*

У мышки — очень маленький. *(присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «ишии»)*

Мышка ходит в гости к Мишке,

Он же к ней не попадет. *(надо ходить по залу)*

Стишок с движениями повторяется 4—6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

Ветер

Координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

Ведущий предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу: *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу — налево по свищу, *(повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть)*

Могу подуть направо, *(голова прямо — вдох, голова направо — выдох, губы трубочкой)*

Могу подуть вверх - в облака, *(голова прямо — вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, — спокойный глубокий выдох через рот)*

А пока — я тучи разгоню. *(круговые движения руками)*

Дети 3 лет

Поезд с арбузами

Улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

3—4 мяча разной формы.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку.

Куры

Укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки- «крылья» и опустив голову. Произносит «так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, — выдох, да мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку.

ОБЩИЕ БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- а) поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функций бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц, предупреждение развития очагов ателектаза;
- б) профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервнопсихической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе. Это — звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

Бульканье

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. *Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики).*

Вперед быстрее иди, только не беги

Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети строятся в затылок друг другу в 2 колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20—30 м — финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

Дети 3 лет

Подпрыгни и подуй

Улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Воздушный шарик.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

Поезд

Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить вначале ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала «приехали».

Вверх ногами

Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Салфетка.

Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой — вверх ногами. Ведущий тщательно страхует.

ИГРЫ ПРИ ПОСЛЕДСТВИЯХ РАХИТА И ГИПОТРОФИИ ДЕТЕЙ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ВИРУСНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ

У всех этих различных заболеваний есть одно общее воздействие на организм ребенка — отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма. Для растущего организма очень важно своевременное психомоторное развитие, так как оно влияет на формирование психических и моторных функций, нормализацию мышечного тонуса, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Подвижные игры, позволяющие устранить отставание в развитии, должны быть направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазанья, ползания и т.д. Целенаправленные активные движения в этих играх способствуют нормализации физиологических процессов, происходящих в нервной системе, а значит, двигательному, психическому и речевому развитию ребенка.

Дети 1—3 лет

Идем в гости к мишке

Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, ходить.

Большая мягкая игрушка-мишка, мел (если на площадке), лента (если в комнате).

Ведущий чертит мелом или раскатывает на полу ленту длиной 2—3 м. На другом конце ставит игрушку и предлагает ребенку через мостик перейти в гости к мишке. Ребенка придерживают за руку, а ведущий говорит:

Мы по мостику идем,

В гости к мишке идем.

Поиграем и попляшем,

А потом домой пойдем.

Если ребенок справляется, то дополнительно расставляют кубики или кегли («лес»).

Ребенок должен обходить их зигзагами.

Достань палочку

Укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц тазового пояса ног.

Яркая палочка, коврик.

Ведущий предлагает ребенку достать палочку ногами, согнутыми в коленях. Ребенок лежит на спине на коврике, поднимает ноги, согнутые в коленях, и прижимает их к груди вначале с помощью ведущего и под его счет. Затем ребенок пытается достать до палочки

прямыми ногами. В это время ведущий на расстоянии 30—35 см держит над ребенком палочку.

Дети 2—3 лет

Пирамидка

- Обогащение сенсорного опыта, развитие координации движений рук под зрительным и осязательным контролем.

Пирамидка с 5 одноцветными убывающими по размеру кольцами.

Ведущий показывает пирамидку, дает ребенку потрогать кольца, чтобы сравнить их по диаметру. Снимая кольца, ведущий выкладывает их справа от основания пирамидки. Ведущий предлагает ребенку снять следующее кольцо и положить рядом с уже размещенными на столе. Надо ненавязчиво обучать ребенка выстраивать кольца в равномерно возрастающий ряд. Здесь важны не только величина, но и пространственное размещение колец, так как нижняя часть шире верхней: нанизывание колец вновь на пирамидку начните с большого кольца. Насадка колец осуществляется при осязательном контроле. Обхватив руку малыша своей рукой, ведущий проводит ею сверху вниз по поверхности пирамидки. «У правильно собранной пирамидки поверхность гладкая», — говорит в это время ведущий.

Качалка

Укрепление мышц туловища и конечностей, координация движений, мягкое воздействие на функцию вестибулярного аппарата.

Коврик.

Ведущий предлагает ребенку поиграть в «качалку». Для этого ребенок, сидя на коврике, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками. Затем с помощью ведущего перекачивается в группировке в положение лежа на спине и делает несколько катательных движений на спине. Ведущий поддерживает ребенка за носки и, в случае необходимости, страхует его, придерживая за затылок. В дальнейшем ребенок выполняет «качалку» самостоятельно.

Догони мячик

- Развитие координации движений, формирование правильной осанки, тренировка разнообразных движений.

Доска (2—2,5 м), мячик, стул.

Ведущий прикрепляет доску одним концом на стул — делает горку. На стуле лежит мяч. По команде ведущего ребенок забирается по доске на стул (верх горки), берет мяч, скатывает его по доске, бежит за ним по доске и приносит его на место. Если играют

несколько детей, то упражнение делают по очереди. Тот, кто ошибся в выполнении, выбывает из игры.

Кто самый меткий?

Координация движений, тренировка ловкости, меткости, умения играть в мяч.

Коробка, 2 мячика.

Ведущий предлагает, сидя на стуле, попасть мячом в коробку. Ребенок берет мячик (захватом сверху) и кидает его в коробку правой рукой, второй мячик — левой рукой. Коробка расположена на расстоянии 5 м. Самый меткий ребенок поощряется.

Кошечка

1. Развитие координации движений и подвижности нервных процессов, ловкости.

Игрушка-кошка, стул.

Ведущий предлагает ребенку поиграть в «кошечку»: будто ребенок — кошечка. Ребенок становится на четвереньки, как кошка, начинает мурлыкать, выгибать спину (так показывает ведущий). Затем ведущий показывает игрушку и говорит: «Вот еще одна кошечка, поиграй с ней». Ребенок передвигается на четвереньках к игрушке как можно быстрее. Затем ведущий говорит: «Кошечка прыгнула на стул». И ставит игрушку на стул. Ребенок должен встать и подойти к стулу, погладить кошку.

Позвони в колокольчик

Развитие ловкости, чувства равновесия, подвижности нервных процессов, укрепление связок и мышц стоп, повышение эмоционального тонуса.

Колокольчик (бубен).

Ведущий предлагает подпрыгнуть, достать рукой до колокольчика и позвонить. Ведущий держит колокольчик над ребенком. Наиболее «прыгучие» ребята получают жетоны.

Дети 3 лет

Горелка

2. Развитие чувства ритма, координации и быстроты движений, повышение эмоционального тонуса.

Мячик, магнитофон.

Дети садятся в круг. Ведущий катит мячик одному из детей и включает музыку. В это время дети перекатывают мяч друг другу. Как только музыка затихает, выбывает тот, у кого оказывается мячик. Игра идет до тех пор, пока не остается самый ловкий ребенок.

Кошка и мышка

Тренировка навыков в ходьбе, беге, лазанье, умении быстро реагировать на сигнал, повышение эмоционального тонуса.

Кубики, мячики, веревка.

Ведущий натягивает веревку — это норка. С помощью считалки выбирают кошку (если играет много детей), или сам ведущий выполняет роль кошки. Ребенок подлезает под веревку, начинает бегать и собирать кубики (мышка бегает в амбаре и собирает зерна). Вдруг выбегает кошка, и ребенок бежит под веревку — в норку.

Лев в цирке

Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков в лазанье.

Обруч,

Ведущий рассказывает о цирке и предлагает ребенку поиграть во льва и пролезть через обруч. Ведущий ставит обруч вертикально, а ребенок прокатывает мячик и пролезает через обруч. По мере освоения движений ведущий начинает говорить «гоп», по этому сигналу ребенок прокатывает мячик и пролезает через обруч. Ведущий ускоряет темп сигнала, и ребенок пролезает быстрее.

Найди свой дом

Умение ориентироваться в пространстве, координация движений во время ходьбы, бега, прыжков, быстрота реакции на сигнал, развитие зрительной памяти, мышления.

Игрушки, стулья по числу участников, магнитофон.

Ведущий раздает каждому ребенку разные игрушки и просит их запомнить, рассмотреть как следует. После этого каждую игрушку кладут на отдельный стул (это «дом»). Дети садятся на стулья, а игрушку кладут на колени. Ведущий говорит: «Пойдемте гулять». Дети оставляют игрушку и под музыку начинают играть, бегать, прыгать. Ведущий тем временем меняет игрушки местами. Они «переехали» в другой дом. После того как музыка умолкнет, ведущий говорит: «Пошел сильный дождь». Дети занимают стулья со «своими» игрушками. Ведущий следит за правильной осанкой.

Консультация для родителей

Как обеспечить психологическую безопасность ребенка

Важную роль во время заболевания и в период выздоровления играет психологический климат. Дело в том, что более чем 60% болезней имеют психосоматическую природу. Человек болеет в том случае, когда защитных сил организма не хватает, чтобы противостоять микробам. Это происходит в результате физиологических стрессов (недостаток кислорода, витаминов, физические нагрузки, переохлаждение и т.д.) и психологических травм, в основе которых лежат конфликты в семье, ссоры с другими детьми и т.п. Кроме того, наличие физиологических стрессов накладывает отпечаток не только на физическое, но и на психическое состояние ребенка. Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности».

Психологическая безопасность — такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка, а следовательно, и более быстрое выздоровление. В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка. Если дома мы еще в состоянии оградить ребенка от травмирующих факторов, то в дошкольных учреждениях в период выздоровления ребенка могут ожидать опасности.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка и по мере сил совместно с воспитателями их устранять. Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники:

Физические:

- Неблагоприятные погодные условия.
- Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.
- Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
- Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
- Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

Социальные:

- Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в принятии решений, так и в поступках.
- Межличностные отношения детей с другими детьми. Часто детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение. Кроме того, в детском коллективе уже в раннем возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую также нет должной реакции педагогов.
- Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразия будней.
- Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.
- Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

- Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
- Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.
- Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.
- Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.
- Патология физического развития, например, нарушение зрения, слуха и т.п.

Общим же источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т.е. вводит его в заблуждение, в мир иллюзий. Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. Это может привести к психологическому срыву (например, убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания).

Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмет к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Для обеспечения психологической безопасности ребенка следует включить следующие мероприятия:

1. систему профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: виброгимнастика, массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры (ознакомьте воспитателя с играми из этой книги, касающимися вашего ребенка);
2. аромо- и фитотерапию путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера, способствующих снятию напряжения (корица, ваниль, мята);

3. работу с природными материалами — глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;
4. музыкальную терапию — регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление оказывает музыка Моцарта, его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60—64 такта в минуту;
5. предоставление ребенку максимально возможных в этом возрасте самостоятельности и свободы;
6. расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Кроме психолого-педагогических способов создания психологического комфорта можно использовать и оздоровительные натуропатические рецепты. Лекарственные растения помогают организму приспособиться к вредным воздействиям химической и биологической природы, а также к непривычным условиям окружающей среды. Их применение должно быть включено в лечебно-профилактическую программу. Ниже говорится о двух таких растениях. Использование других согласуйте с врачом дошкольного учреждения. Применение элеутерококка в течение 1—2 месяцев по 3 раза в день (из расчета — по капле на год жизни) с третьим блюдом значительно снижает заболеваемость ОРВИ и гриппом. Шиповник повышает устойчивость организма к охлаждению. 30—40 сухих плодов заливают стаканом кипятка и кипятят 5—7 минут. Отвар процеживают, охлаждают. Рекомендуются пить по полстакана ежедневно в течение месяца.

Натуропатию называют разумным поведением в отношении здоровья. Ее главный принцип: в человеке от рождения заложены возможности самоизлечения. Натуропатия поддерживает эти усилия организма. Основные ее средства — лечебная диета, физические упражнения, водные процедуры. Они успешно применяются в программах реабилитационного периода и как профилактические для детей, страдающих хроническими заболеваниями.

При *повышенной тревожности, стрессовом состоянии* в период адаптации рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В (по согласованию с врачом), давать молоко и жидкие молочные продукты на ночь, проводить утреннюю гимнастику и влажные обтирания.

При *заболеваниях органов дыхания* (бронхитах, длительном кашле) исключить молоко и молочные продукты, сладости, в том числе и сдобные булочки, делать специальные дыхательные упражнения, ежедневно надувать по два воздушных шарика, массировать спину, ставить горячий и холодный компрессы на спину и верхнюю часть груди, включать в рацион чесночные гренки (горячие ржаные тосты, намазанные чесночной пастой).

При *аллергических реакциях* на пыльцу растений исключить молочные продукты, давать больше витамина С (по согласованию с врачом), промывать глаза и нос дистиллированной водой.

При *насморке* исключить молочные продукты и сладости, давать есть чеснок (чесночные гренки), пить теплые фруктовые соки, увеличить дозы витамина С (по согласованию с врачом).

При *простуде* исключить продукты, содержащие крахмал, молоко, сахар. Поить теплыми фруктовыми соками, травяным чаем. Увеличить дозы витамина С (по согласованию с врачом).

Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка

- Живопись с помощью пальцев;
- Работа с глиной;
- Игры с песком и водой



Живопись с помощью пальцев

Такой вид живописи очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки, и от него не требуют большого мастерства. Кроме того, краски растекаются и переливаются, как эмоции. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение во вне, происходит разрыв напряжения, наступает успокоение. Это также позволит вам отследить внутреннее состояние ребенка. Живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. И это прекрасно видно в работах. Также у детей существует сенсорный голод, голод к прикосновениям, так как именно кинестетический опыт является ведущим в этом возрасте. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться ребенку в процесс творчества, подключает внутренние резервы организма.

В этом возрасте тяга к кинестетическим экспериментам, т.е. желание все потрогать, часто пресекается родителями. Преодоление этого запрета, удовлетворение потребности запачкаться (и за это не будут ругать!) — очень важные моменты. Предварительно, конечно, необходимо надеть на ребенка фартук, дать ему легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Когда ребенок будет рисовать, начните вместе с ним, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал, пусть расскажет, о чем рисунок.

Живопись с помощью ног

Если вы уже освоили живопись руками, то предлагаем вам попробовать рисовать с помощью ног.

Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они находятся в обуви, в которой не могут ничего чувствовать. После окончания рисования ноги моют и вытирают полотенцем, в результате чего происходит массаж ног, который успокаивает ребенка.

Особое ощущение свободы и творчества при рисовании ногами трудно передать словами.

Перед тем как предложить ребенку рисовать, попробуйте сами нарисовать что-нибудь ногами в спокойной обстановке, прислушайтесь к себе. Иногда эмоции, которые могут возникнуть во время этого, необычны, и следует их хорошо прочувствовать, чтобы при общении с ребенком вы могли ими управлять.

При рисовании ногами вместе с детьми следует расстелить большую клеенку. На нее положить листы ватмана или плотной бумаги, можно использовать остатки старых обоев. Рядом поставьте маленький лоток с краской.

Затем попросите ребенка снять обувь, носки и рассказать, что чувствуют ноги, когда они свободны, что можно изобразить с помощью ног. Покажите ребенку, как пользоваться краской, как и что ступнями и пальцами можно нарисовать. Попросите ребенка оставить как можно больше самых разнообразных отпечатков, посмотрите на характерные отличия. Пусть ребенок нарисует что-нибудь, и сами также нарисуйте. Как только рисунок будет закончен, вымойте в ведре ноги, оботрите их и попросите ребенка распознать, что он нарисовал. Обязательно похвалите его и сохраните рисунок.

Работа с глиной

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические (прикосновение, ощущение движения) ощущения. Ошибки в работе легко устраняются. Этот вид творчества самый наглядный и позволяет наблюдать за состоянием ребенка.

Работа с глиной позволяет удовлетворить интерес ребенка к частям тела. Высохнув, глина превращается в мелкий порошок и легко смывается с рук, удаляется с одежды. Еще глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Ребенка полезно снабдить ящиком с инструментами для работы с глиной: картофельной толкушкой, палочкой для размешивания, колотушкой и т.д. Необходимо иметь баночки с водой для смывания глины.

При работе позвольте ребенку почувствовать глину. Для этого совместно можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он? Гладкий? Ровный? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Тяжелый или легкий?;
- отложите его и отщипните кусочек большой и поменьше;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки. После того как разгладили глину, ощупайте место, где разгладили;
- соедините все кусочки вместе, чтобы получился шарик;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавиться от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщить к социальной активности необщительных детей.

Сохраняйте поделки ваших детей, хвалите их. В дальнейшем занятия с глиной помогут восстанавливать эмоциональное равновесие.

Игры с песком

Совместные игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- а) при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- б) развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирование произвольного внимания и памяти;
- в) с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик 50x70x8 см;
- чистый просеянный песок (лучше его прокалить в духовке). Песок заполняет 1/3 ящика;
- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок.

Отпечатки рук (ход занятий)

На ровной поверхности песка ребенок и ведущий по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороны. Необходимо задержать руку, слегка вдавив ее, прислушаться к ощущениям. Ведущий рассказывает ребенку о своих ощущениях: «Мне

приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю рукой, я ощущаю песчинки. А что чувствуешь ты?»

Когда ребенок расскажет о своих ощущениях, перевернуть руку ладонью вверх: «Я перевернул руку, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка. По-моему, песок стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты?» Можно выполнять такие упражнения:

1. поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
2. выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
3. пройти ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
4. создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травка, дерево, ежик и пр.);
5. пройти по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой руками, после — одновременно (сначала только указательным, потом — средним, затем — безымянным, большим, и наконец — мизинчиком);
6. можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Хорошо вместе пофантазировать: чьи они?;
7. поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.