

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №6
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 14.12.2015г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детский сад №6
Калининского района
Санкт-Петербурга
В.К.Куприянова
Приказ № 98/6 от 14.12.2015



СОГЛАСОВАНО:

С Советом родителей
Протокол № 2 от 14.12.2015
Председатель: И.Б.Овчинникова

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №6 Калининского района Санкт-Петербурга**

срок реализации: 2015 – 2020 год

Санкт-Петербург
2015 год

Содержание

1. Система работы по адаптации.....	3
2. Методические рекомендации по проведению оздоровительных и закаливающих процедур.....	10

1. Система работы по адаптации

Адаптация детей раннего возраста к ДОО

Режим дня на период адаптации детей к условиям детского сада.

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.
- Формирование чувства уверенности в окружающем:
- Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)
- Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми
- Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на снятие эмоционального напряжения.
- Привитие навыков общения со сверстниками
- Организованная образовательная деятельность в период адаптации не проводится, организуется с детьми индивидуально и совместно.
- Постепенное привлечение к организованной образовательной деятельности с учётом реакции ребёнка.

Адаптация – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Целью этого процесса является адекватное реагирование на колебания разных факторов внешней среды

Особенности адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению

С поступлением ребенка в ДОО в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течении 9 и более часов, новые требования, постоянный контакт с детьми, новое помещение, таящее в себе много неизвестного.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды. Поэтому принципами работы по адаптации детей в ДОО являются:

- 1.Тщательный подбор педагогов в формирующихся группах.
- 2.Предварительное ознакомление родителей с условиями работы ДОО.
- 3.Постепенное заполнение групп.
- 4.Гибкий режим пребывания детей в начальный период адаптации с учетом индивидуальных особенностей детей.
- 5.Сохранение в первые 2-3 недели имеющихся у малышей привычек.
- 6.Информирование родителей об особенностях адаптации каждого ребенка на основе адаптационных карт.

В процессе адаптации ребенка в ДОО также используют такие формы и способы адаптации детей как:

- элементы телесной терапии (обнять, погладить). В детском возрасте необходимо развивать координацию, гибкость и выносливость.

Комплекс специальных упражнений поможет ребенку выработать силу воли, увеличить чувствительность и узнать много нового о своем теле.

- исполнение колыбельных песен перед сном - колыбельные - первые уроки родного языка для ребенка. Песни помогают малышу запоминать слова, их значения, порядок слов в предложении. Чтение ребенку поэзии оказывает такой же эффект.

- Релаксационные игры (песок, вода) - релаксация - это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

- Сказкотерапия - это процесс воспитания Внутреннего Ребенка, развития души, повышение уровня осознанности событий, приобретения знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

- Музыкальные занятия и развитие движений - музыка рано начинает привлекать внимание детей и вызывает у большинства из них постоянный интерес.

- Игровые методы взаимодействия с ребенком. В конце первого года ребёнок приобретет стремление к самостоятельности и независимости. На втором году жизни взрослый становится для ребёнка не только источником внимания и доброжелательности, не только "поставщиком" самих предметов, но и образцом человеческих предметных действий.

Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов "ребенок — взрослый" и "ребенок — ребенок" и обязательно включающей игры и упражнения.

Основная задача игр в этот период — формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Период привыкания ребёнка к новым социальным условиям делится на три этапа:

1. Острый период, или период дезадаптации, когда имеется более или менее выраженное рассогласование между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой макросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, имеются изменения в деятельности нервной системы.

2. Подострый период, или адаптация, когда ребёнок активно осваивает среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. В это время постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем. Это происходит не синхронно. Прежде всего нормализуется аппетит (в течение 10-15 дней). Но продолжительны нарушения сна и эмоционального состояния, медленнее развиваются игра и речевая активность (40-60 дней).

3. Период компенсации или адаптированности к данным социальным условиям, когда нормализуются все регистрируемые показатели.

Медицинская сестра ДОО еженедельно должна анализировать листы адаптации и выделять детей, имеющих отклонения по вышеперечисленным критериям. Эти дети консультируются педиатром и психологом, а по показаниям — и другими специалистами. Оценку течения адаптации детей в ДОО проводит педиатр. Адаптация считается благоприятной, если эмоционально-поведенческие реакции были слабо выраженными и нормализовались в течение 30 дней — у детей ясельного возраста; невротических реакций не наблюдалось или они были слабо выраженными и прошли в течение 1–2 недель без специальной коррекции, потери массы тела не наблюдалось; за период

адаптации ребенок раннего возраста перенес не более одного простудного заболевания в легкой форме.

Условно благоприятной считается адаптация с умеренно выраженными эмоционально-поведенческими реакциями и симптомами невротизации, потребовавшими коррекции, с потерей массы до 150 г, падением гемоглобина до 115 г/л, 1–2 простудными заболеваниями в легкой форме. У детей раннего возраста допускается временный регресс нервно-психического развития не более чем на 1 эпикризный срок. Продолжительность адаптационного периода – 75 дней для детей раннего возраста. В случае более выраженных изменений или затягивания сроков адаптации ее течение оценивается как неблагоприятное.

Медико-педагогическая коррекция нарушений адаптации всегда индивидуальна и должна назначаться педиатром и психологом, а при необходимости – и другими специалистами, к которым ребенок направляется на консультацию.

Организация условий для успешной адаптации детей раннего возраста

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно “одомашнить” группу.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие комнатки, в которых дети будут чувствовать себя комфортно. Хорошо, если в группе будет небольшой “домик”, где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Желательно рядом с “домиком” разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

В группе необходим и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей 2—3 лет в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Невыраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для такого проявления эмоций нет.

Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги.

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. Для разнообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струей, пускать по воде кораблики и т. д.

По мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2 недель до 2—3 месяцев).

Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате. Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное, эта занавеска, которую сшила и повесила мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым.

Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе “семейный” альбом с фотографиями всех детей группы и родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.

2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад. Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку — так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамами.

Задача воспитателя — успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

В свою очередь, родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

3. Формирование у ребенка чувства уверенности. Одна из задач адаптационного периода — помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т.д. Решению этой задачи, начиная с первого дня пребывания в саду, посвящается все первое полугодие (до января).

Используются следующие формы работы детского сада с семьей:

- беседы;
- родительские собрания;
- анкетирование;
- посещение на дому;
- выставки;
- папки-передвижки;
- наглядные формы педагогической пропаганды;

- консультации;
- присутствие родителей во время адаптационного периода в группе;
- укороченное время пребывания ребёнка в группе во время адаптационного периода;
- алгоритмы «Я одеваюсь», «Учимся складывать вещи», «Я умываюсь».

Также в группах используются перспективные планы по работе с родителями в адаптационный период, эта работа позволяет улучшить взаимоотношения между родителями воспитанников и сотрудниками детского сада, что в последствие облегчает и помогает в общении между родителями и ГБДОУ.

Ведение документации по адаптации

Наблюдения в период адаптации.

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения _____

Дата поступления в ДОУ _____

Возраст при поступлении _____

Группа здоровья _____

Данные антропометрии: рост _____ вес _____ (при поступлении) рост _____ вес _____ (через месяц)

Заболевания до поступления _____

Индивидуальные особенности _____

Привычки _____

Адаптационные данные	Дни наблюдений								
Настроение									
Аппетит: Завтрак Обед Полдник									
Сон: Засыпание Длительность									
Активность: В речи В игре									
Взаимоотношения с детьми									
Взаимоотношения со взрослыми									

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней _____

Оценка адаптационного периода: _____

Воспитатели: _____

Условные обозначения:

+ - положительно = - неустойчиво - - отрицательно б – болел д- находился дома

Карта нервно-психического развития ребенка второго и третьего года жизни

Группа № _____ Воспитатели: _____

Дата рождения: _____

Дата поступления: _____

Анализ: _____

Уровень нервно-психического развития									Поведение	Заключение	Назначения
Возраст	Активная речь		Сенсорное развитие		игра	Конструирование	Изобразительная деятельность	Движения	Навыки		
	грамматика	вопросы	Восприятие цвета	Восприятие формы							

Адаптационный лист ребенка

Фамилия, имя ребенка _____ дата рождения _____ дата поступления в ДОУ _____

Адаптационные дни	1-й	2-й	3-й	4-й	8-й	16-й	32-й	128-й
Настроение								
Аппетит: - завтрак -обед -полдник								
Сон: - засыпание - длительность								
Активность: - в игре - в речи								
Взаимоотношения с детьми								
Взаимоотношения с взрослыми								

Условные обозначения: хорошо - плохо - неустойчиво –

Выводы: _____

Итоговое заключение

по результатам исследования листов адаптации

группа раннего возраста № _____

воспитатели _____

ДО ГОУ СОШ №633 Калининского района

На 20__ - 20__ учебный год

В результате исследования листов адаптации в группе раннего возраста № _____
выявлено _____ (две, три, четыре) степени тяжести прохождения адаптационного периода.

Легкая степень адаптации наблюдалась у _____ детей: _____

Поведение нормализовалось в течение 10-15 дней, дети вели себя адекватно в коллективе, не
болели в течение первого месяца посещения детского сада.

Адаптация средней тяжести наблюдалась у _____ детей: _____

Отклонения в поведении нормализовались в течение месяца, однократное заболевание длилось 5-7
дней, наблюдались признаки психологического стресса.

Тяжелая адаптация наблюдалась у _____ детей: _____

Период адаптации длился от 2 до 6 месяцев, имели место следующие проявления: _____

Благоприятному прохождению периода адаптации способствовали следующие мероприятия: _____

При неблагоприятном течении периода адаптации проводились следующие мероприятия: _____

Примечания: _____

Дата: _____

Воспитатели: _____

2. Методические рекомендации по проведению оздоровительных и закаливающих процедур

Внешние признаки утомления

Любое занятие, в том числе и физкультурное, вызывает утомление, которое проявляется временным снижением работоспособности. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна.

Наблюдаемые признаки и	Степень выраженности утомления	
	1 Небольшая	2 Значительное
1	2	3
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряжение
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

Рекомендации:

При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей нагрузку следует ограничить: уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых.

Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. в этом случае необходимо перестроить занятие таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Педагог может судить о соответствии предъявляемой физической нагрузки уровню подготовленности детей по степени выраженности у них внешних признаков утомления. (см таблицу).

Утомление - это нормальное естественное следствие любой работы (читал - устал, танцевал - устал). поэтому его не следует избегать.

Физкультурное занятие должно принести детям приятную усталость.

Утомление не представляет опасность и оказывает тренирующий эффект для выполнения любой деятельности при условии достаточного отдыха. Для этого предусмотрены физминутки и динамические перемены.

Но, если у ребенка развивается переутомление, значит его здоровье может стать патологическим.

Содержание, формы и методы деятельности, требующие большой мыслительной активности, следует планировать на часы биологической активности:

1 пол.дня : 9-11 часов

2 пол.дня : 16-18 часов

Литература: Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в

Методика проведения босохождения

Начинают хождение босиком при температуре не ниже -г 18 градусов С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-6 дней, затем -босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной.

Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми. С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку (в помещении), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком - закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом - пола, земли.

Закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период.

Группа	Холодный период	Время
Первая младшая	Ходьба и бег по ковру в носках	3-20 мин
Вторая Младшая	Ходьба по ковру босиком	3-20 мин
Средняя	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по ковру	5-20 мин
Старшая	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-20 мин
Подготовительная	Свободный бег и ходьба в группе	5-20 мин

Береснева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ»

Методика проведения воздушного закаливания (ванн)

Для детей от 3-х до 6 лет

Температура воздуха в помещении должна быть в пределах + 18-+ 17 градусов. Постепенно температуру понижают путем проветривания до +13 - +12 градусов. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8 - 10 минут и более. Тело при этом постоянно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно

воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении "гусиной кожи" принятие воздушной ванны прекращается.

Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш).

Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г

Методика проведения воздушного закаливания (ванн)

Для детей от 1 года до 3-х лет.

Температура воздуха в помещении должна быть в пределах +22 -+ 18 градусов.

Постепенно температуру понижаю! путем проветривания до +18 - +17 градусов для детей в возрасте 1 - 2 года, до + 16 - + 15 градусов для детей 2-3 лет.

Начальную продолжительность ванн, равную 2-5 минутам, увеличивают через 2 - 3 дня на 1 - 2 минуты, и доводят до 10 - 15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении "гусиной кожи" принятие воздушной ванны прекращается.

Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.

Тело при этом постоянно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш).

Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г

Методика проведения ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ для детей дошкольного возраста

(Гимнастика после сна)

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учите ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чтобы ребенок дышал правильно, научите его представлять вдыхаемый воздух в нижнюю голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным.

Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: утром и вечером, ими можно начинать утреннюю зарядку и вечерние занятия.

Дыхательные упражнения проводятся только в хорошо проветренном помещении и: ? на свежем воздухе.

Прежде чем приступить к дыхательным упражнениям, потянитесь всем телом. выполняйте упражнения не напрягаясь.

Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха. Выдох должен быть в два раза продолжительнее вдоха.

Ребенок должен овладеть определенной техникой дыхания:

- **Дыхание животом.**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат ладонями на животе с двух сторон.

После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом не поднимается и не расширяется. Медленно сделать выдох через нос, с легким втягиванием живота.

Повторить 5-6 раз.

- **Грудное дыхание «гармошка»**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков.

После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем выдох.

во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторись 5-6 раз.

- **Ключичное дыхание**

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пальцы рук положить на ключицы, локти выдвинуть вперед.

После выдоха сделать медленный вдох, одновременно локти развести в стороны и приподнять вверх вместе с плечами. Это способствует наполнению кислородом верхнего отдела легких.

Выдыхая, вернуться в исходное положение. При каждом дыхании живот и средняя часть груди остаются почти неподвижными. Повторить 5-6 раз.

В дальнейшем эти три упражнения надо научиться делать сидя и стоя.

Полное дыхание

Разучивается после освоения предыдущих типов дыхания.

И.П.: лежа на спине, левую руку положить на живот, правую на ребра. Сделать полный выдох, затем медленно выполнить вдох животом. При этом живот слегка выпячивается. Вдохнуть глубже, наполнить грудную клетку, еще глубже - верхнюю часть (в конце вдоха поднимаются плечи и ключицы). Плавно выдохнуть, втягивая живот, сжимая грудную клетку, опуская ключицы. 1 {повторять от 3 до 6 раз (начинать с 3-х, постепенно увеличивая).

]. «Цветок распускается».

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны и дох

(Цветок раскрывается), вернуться в и.п. - выдох.

Медленно, 4-6 раз.

Г «Поднимаем выше груз».

И.п.: руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох, вернуться в и.п. - выдох. 6-8 раз.

3. «Лес шумит».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - вдох, вернуться в и.п. выдох. То же - влево. 5-6 раз. Усложнение - руки при выполнении вытянуты вверх.

л

4 «Травушка колыхается».

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями - вдох, опустит руки вниз выдох. 4-6 раз.

5. «Травушка растет»

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно влево и вправо - вдох, опустить руки на плечи - выдох. 3-5- раз.

6. «Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, и немного отводя голову назад - вдох (грибок вырос), вернуться в и.п. 6-8- раз.

9. «Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая - вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево 4-5 раз в каждую сторону.

8. «Вертолет».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо - выдохнуть, вернуться в и.п. - вдохнуть; то же - влево. 4-5- раз в каждую сторону.

с>. «Хлопушка».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть и наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям - выдох, вернуться в и.п. - вдох. 4-5- раз.

10.»Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх вдох, медленно вернуться в и.п. - выдох.

11 «Лотос».

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой, (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до *у макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). 4-5- раз.

12 «Погреемся».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так: чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно до боли хлестнули по лопаткам - громкий, мощный выдох; плавно и медленно вернуться в и.п. Вдох диафрагмой. 4-5- раз.

Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г

Оздоровительный бег

Методика проведения процедуры

Оздоровительный бег – это длительный бег в медленном темпе.

Исходная длительность бега определяется врачом ДООУ.

Длина беговой дорожки должна быть вымерена в метрах и по времени, которое затрачивается на пробегание одного круга в медленном темпе и по количеству пробегаемых кругов.

Дистанция: 40 - 50 м - для детей 2- 3 лет
60 - 70 м - для детей 3-4 лет
80 - 100 м - для детей 4-5 лет
150 - 200 м - для детей 5-6 лет
500 м - для детей 6-7 лет

В летнее время длительность бега не увеличивается. На период адаптации и карантина нагрузки не увеличиваются. По решению врача, ориентируясь на состояние здоровья детей и температуру воздуха, возможны другие изменения режима бега.

После болезни: вместо бега предлагается пройти несколько кругов; пробежать меньшую дистанцию; просто погулять.

В старшем дошкольном возрасте дети ежедневно бегают от 7 до 12 минут.

Методика:

1. Разминка

Цель: разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, выбрать нужный темп для бега, психологический настрой ребенка.

Упражнения: от крыльца на ходу выполняются упражнения для различных групп мышц. Включаются приседания и разного рода ходьба. Закончить разминку бегом на месте.

2. Бег «стайкой» по дистанции. Индивидуальный темп бега у каждого ребенка свой, поэтому не следует выстраивать детей друг за другом. Взрослый бежит вместе с ними, находится то сбоку, то спереди, то сзади; следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей.

3. Постепенное выравнивание детей, бег в цепочку.

4. Заканчивается бег с большим замедлением темпа.

5. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания.

6. Выполнение упражнений на расслабление.

7. Отдых. Приведение пульса в норму. Восстановление сил. Время на восстановление сил определяет врач.

Принуждение к бегу недопустимо!

Одежда: подбор одежды осуществляется как при проведении физкультурных занятий на свежем воздухе.

Литература: В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Москва Линка-ПРЕСС 1993г.

Гимнастика для глаз (Гимнастика после сна и во время НОД)

Филин

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.

Упражнения повторить 4-5 раз.

Метелки

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

В, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите,

упражнение повторить 4-5 раз.

Жмурки

На специальной подставке- доске укреплены маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажимаются на счет 3-4. В это время ведущий изменяет расположение предметов на доске.

Открыв глаза, дети должны увидеть произошедшие изменения.

Упражнения повторить 4-5 раз.

Далеко -- близко

Дети смотрят в окно, ведущий называет вначале удаленный предмет, а через 2- 3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называют ведущий.

Упражнение повторить 6-8 раз.

Поймай зайку

Ведущий включает фонарик и запускает "солнечного зайчика" на прогулку. Дети, поймав глазами "зайчика", сопровождают его взглядом, не поворачивая головы.

Игра длится 45 секунд.

Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г

Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (Гимнастика после сна)

Упражнения ГКПС выполняются сразу после дневного сна в постели.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ИП): лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. "ПОТЯГИВАНИЯ" (RP, V, E)

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука - нога.

2. "ВЕЛОСИПЕД" (R, V) Продолжительность выполнения - 20 сек. ИП (то же).

Ногами имитировать "езду на велосипеде", стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

3. "КАЛАЧИК" (E)

Продолжительность выполнения - 20 сек. ИП (то же).

Подтянуть голову и бедра к груди ("калачик"), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г

Упражнения для формирования правильной осанки.

(Гимнастика после сна)

"Веселый гномик".

Цель: коррекция сутулости.

И.п. - основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? А вот что:

1. И.п. - основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед - вернуться в И.п. Повторить в медленном темпе. 5-6 раз.

2. И.п. - основная стойка. Поднимаясь на носки, вернуться назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины - вернуться в И.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 40-50 секунд.

3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины - вернуться в И.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 минуты.

4. И.п. - стойка на коленях, руки вниз; наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять

вверх - в стороны - вернуться в И.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом в 30-40 секунд.

5. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины - вернуться в И.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1 - 2 минуты.

6. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 1-2 минуты.

Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г

Пальчиковая гимнастика

Методика проведения

Использование пальчиковых игр и упражнений помогают детям:

- 1.Сделать рывок в развитии речи - улучшить произношение и обогатить лексику;
- 2.Развивать внимание, терпение, умение концентрироваться на выполняемых действиях;
- 3.Развивать фантазию и проявлять творческие способности;
- 4.Играя, освоить начала геометрии, как на плоскости, так и в пространстве;
- 5.Развивать память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений;
- 6.Ощутить радость взаимопонимания без слов, понять возможности несловесного общения;
- 7.В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем овладение навыком письма.

Поэтому развивать общую и мелкую моторику ребёнка необходимо с самого раннего возраста.

Цель: подобрать максимально эффективные методы и средства для развития мелкой моторики.

Задачи:

- Выявить индивидуальные способности детей в развитии мелкой моторики;
- познакомить детей с названиями пальцев рук;
- научить выполнять координированные движения пальцами рук;
- развивать наблюдательность и любознательность;
- активизировать словарный запас;
- развивать лексико-грамматический строй;
- пропагандировать использование пальчиковых игр дома;

Принципы:

- принцип индивидуального подхода, учёт личностных и возрастных особенностей;
- уровень психического и физического развития детей;
- принцип преемственности взаимодействия с ребёнком в условиях ДОО и семьи (родители являются активными участниками коррекционного процесса).

Правила:

1. пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;
2. после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы(например, потрясти кистями рук);

3. поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельности в ДОО.

Методика выполнения упражнений:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.
5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.
8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.
9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.
10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.
12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
13. Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

3 группы упражнений

1. Упражнения для кистей рук:
 - развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
 - учат напрягать и расслаблять мышцы;
 - развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
 - учат переключаться с одного движения на другое.
2. Упражнения для пальцев условно статические:
 - совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.
3. Упражнения для пальцев динамические:
 - развивают точную координацию движений;
 - учат разгибать и сгибать пальцы рук;
 - учат противопоставлять большой палец остальным.

Литература: В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Москва Линка-ПРЕСС 1993г.
Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с ОНР (с 4 до 7 лет) под ред. Н.В. Нищевой

Артикуляционная гимнастика Методика проведения

Артикуляционная гимнастика для ребенка просто необходима, по следующим причинам:

1. С помощью своевременной методики проведения такой гимнастики и упражнений по формированию речевого слуха дети могут самостоятельно научиться говорить правильно и чисто, не прибегая к помощи специалиста.
2. Ребята с серьезными отклонениями в звукопроизношении могут быстрее исправить речевые дефекты, если с ними примется заниматься логопед: их мышечная система будет подготовлена.
3. Артикуляционная гимнастика чрезвычайно полезна и детям с верным, но вялым произношением звуков, это те о которых говорят, что «полный рот набили каши»
4. Уроки артикуляционной гимнастики дают возможность всем – от мала до велика - научиться правильно, красиво и четко говорить. Следует помнить, что внятное звукопроизношение – это основа правописания на вступительном периоде.

Первоначально **артикуляционная гимнастика** выполняться перед зеркалом. Ребенок должен увидеть, что делает его язык. Ребенку нужно зрительно воспринимать, чтобы добиться автоматизации действий

Вначале познакомим ребёнка с основными позами языка и губ при помощи Веселых приключений о Язычке. На данной стадии он должен повторить упражнения два или три раза. Далее повторим упражнения при помощи карточек. Нужно помнить, что следует делать задания, которые направлены на развитие дыхания, речевого слуха, голоса. Это крайне важно для верного произношения звуков.

Артикуляционная гимнастика упражнения: методика по выполнению

- Вначале упражнения нужно исполнять неторопливо, перед зеркалом, так как ребёнку нужна зрительная проверка. Затем надобности в зеркале не будет. Полезно задавать наводящие вопросы. К примеру: Что делает язычок? Где он расположен (внизу иливерху)? что делают губы?
- далее скорость заданий можно ускорить и делать их под счёт. Однако наблюдать, чтобы упражнения исполнялись плавно и точно, в противном случае в занятиях нет смысла.
- Занимаясь с детками от 3 до 4 лет надо наблюдать, чтобы они выучили главные движения.
- А к детям четырех-пяти лет требования увеличиваются: движения должны быть плавными и чёткими, без содроганий.
- В возрасте от шести до семи лет ребята выполняют упражнения в ускоренном темпе и умеют держать положение языка, какой-то момент, не изменяя.
- В том случае если, занимаясь у ребенка, дрожит язычок, чересчур напряжён, или уклоняется в сторону, и малыш не в состоянии задержать необходимое положение даже короткий промежуток времени, нужно подобрать более простые упражнения чтобы расслабить мышечный тонус, сделать расслабляющий массаж.

Занятия проводятся каждый день не более 7 минут. **Артикуляционная гимнастика** будет иметь лучший результат, если ее проводить в форме сказки.

Артикуляционная гимнастика: упражнения для губ

1. Улыбочка. Улыбаясь удерживать губы, так чтобы зубов не было видно.
2. Трубочка из губ. Вытяните губы, вперед имитируя трубочку.
3. Заборчик. Удержите губы в улыбке, сомкните в естественном прикусе зубы, так чтобы они были видны.
4. Бублик. Сомкните зубы. Округлите губы, едва вытянув их вперед. Резцы нижние и верхние

видны.

5. Чередование упражнений заборчик - бублик. Улыбочка - трубочка.

Упражнения, развивающие подвижность губ.

1. Почесывание и легкое кусание зубами вначале верхнюю, следом нижнюю губы.

2. Последовательно выполнить упражнения трубочка - улыбочка.

3. Пятачок. Сделать упражнение трубочка и передвигать губы влево - вправо, крутить по кругу.

4. Разговор рыбок. Хлопать друг о друга губами (получается глухой звук).

5. Лошадка недовольна. Выдыхаемый поток воздуха активно и легко направить к губам, пока они не начнут дрожать. Выходит звук, сходный с фырканьем лошади.

Если губы совершенно слабые:

- сильно надуть щеки, сдерживая воздух во рту,

- держать в губах палочку, стараясь нарисовать круг,

- держать губами салфетку – а кто-нибудь из взрослых старается ее вырвать.

Артикуляционная гимнастика: комплекс упражнений для губ и щек

1. Растирание, похлопывание и покусывание щек.

2. Хомячок. Надуть две щеки, затем надуть по очереди.

3. Хомячок голоден. Щеки втянуть.

Артикуляционная гимнастика: динамические упражнения для языка.

1. Часы. Приоткрыть рот. Губами сделать улыбку. Кончиком языка поочередно тянуться к уголкам рта, под счет преподавателя.

2. Качели. Открыть рот. Язык напряженный, стараться дотянуться к подбородку и носу.

3. Спрячь конфетку. Закрыть рот. Язык напряженный, упираться по очереди в щеки.

4. Чистим зубы. Закрыть рот. Языком выполнить круговые движения между зубами и губами.

5. Катюшка. Открыть рот, уперевшись кончиком языка в нижние резцы, боковым краем языка прижаться к коренным верхним зубам. Выкатить широкий язык вперед и убирать в глубину рта.

6. Лошадка. Прикрепить язык к нёбу, так чтобы можно было щелкнуть языком. Цокнуть сильно и медленно, тянув подъязычную связку. Повторить несколько раз.

7. Варенье. Открыть рот. Верхнюю губу облизать широким языком, и убрать язык в глубину рта.

8. Облизываем губки. Приоткрыть рот. Облизывать по очереди верхнюю потом нижнюю губу по кругу.

Артикуляционная гимнастика: тренировочные упражнения для мышц мягкого неба и глотки.

1. Зевать с закрытым и с открытым ртом. Зевать, широко открывая рот, шумно втягивая воздух.

2. Покашливать произвольно. Хорошо прокашляться, широко открыв рот, приложив силу сжать кулаки. Покашливать, нужно высунув язык.

3. С зажатым носом надуть щеки.

Литература: В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Москва Линка-ПРЕСС 1993г.

Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с ОНР (с 4 до 7 лет) под ред. Н.В. Нищевой

Экспериментирование с водой (местное закаливание рук)

Методика проведения

Ручные ванны проводятся во время игры с водой (малышу предлагают искупать куклу, постирать белье, вымыть посуду и т.п.). Начальная температура

воды равняется 28°C и постепенно снижается до комнатной температуры (20-22°C). Продолжительность ванны от 3 до 5 мин. Следите за тем, чтобы перед началом проведения процедуры руки детей были теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. Рекомендуется проводить ребенку после ночного или дневного сна.

Литература: Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г.

Сон без маск

Методика проведения

Проводится во время дневного сна. На случай понижения температуры воздуха, ребенку надевают хлопчатобумажную пижаму. Температура в спальней комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Литература: В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Москва Линка-ПРЕСС 1993г.