

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**Тема: «Применение здоровьесберегающих технологий в
дошкольном образовательном учреждении»**



Подготовила: Журкова Татьяна Валерьевна

Тема: «Применение здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении»

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

До 7 лет каждый ребёнок проходит совершенно неповторимый цикл развития: идёт упорядочение работы всех систем организма, закладка личностных качеств, характера.

Вот почему так важно именно в этот период формировать основы навыка здорового образа жизни, в том числе и занятий спортом, физкультурой.

Для этого в практику работы ДОО вводятся **здоровьесберегающие технологии**.

Эти комплексные меры направлены на помощь в физическом, психическом, интеллектуальном и социальном развитии каждого ребёнка.

Система работы в этой области закреплена в официальных документах, регламентирующих работу дошкольных учреждений.

Содержание и требования к условиям организации определены ФГОС.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Их можно выделить в **три подгруппы**:

- **организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- **психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «**здоровьесберегающие образовательные технологии**» утверждал, что их можно рассматривать:

- как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики;
- как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья;
- как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Он считает, что как прилагательное понятие «**здоровьесберегающая**» относится к **качественной характеристике любой педагогической технологии**, показывающей,

насколько при реализации данной технологии **решается задача сохранения здоровья** основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать **как сертификат безопасности для здоровья** и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;
- воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Подобные меры призваны:

- организовать условия для сохранения здоровья каждого малыша;
- воспитывать в сознании ребёнка представления о здоровом образе жизни;
- формировать системные знания, навыки и умения для заботы о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- обучить использованию полученных знаний, умений и навыков на практике.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие их **виды:**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- коррекция возникающих функциональных отклонений;

- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья);
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

- закаливание КГН;
- беседы по вылеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ.

К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ», «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
- практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

- обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ, обретение ими валеологической компетентности.

Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);

- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;

- приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);

- консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка **стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:

- 1) анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- 2) Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- 3) Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения
- 4) Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
- 5) Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- 6) Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- 1) Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- 2) Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- 3) Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками;
- 4) Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;

- 5) Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- 6) Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- 7) Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Формы занятий в ДОУ:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создания здоровьесберегающей среды.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы:

- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры;
- фитотерапия;
- ингаляция.

3. Гигиенические факторы:

- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- личная и общественная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка помещений;

- соблюдение режима дня и др.

Методы здоровьесберегающих технологий:

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод индивидуальных занятий.

Существуют следующие приемы:

1. Защитно-профилактические:

- личная гигиена;
- гигиена обучения и др.

2. Компенсаторно-нейтрализующие:

- физкультминутки;
- оздоровительная;
- пальчиковая;
- дыхательная гимнастика;
- лечебная физкультура;
- массаж.

3. Стимулирующие:

- элементы закаливания;
- приемы психотерапии;
- фитотерапия.

4. Информационно-обучающие: письма, адресованные родителям, педагогам.

Здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

У детей до семи лет **среди заболеваний** занимают:

- 1 место - заболевания органов дыхания;
- 2 место - инфекционные и паразитарные болезни;
- 3 место - болезни нервной системы и органов чувств;
- 4 место - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этого **программа здоровьесбережения** включает **следующие компоненты:**

- рациональное питание;
- оптимальная для организма двигательная активность;
- соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: жаворонки, «голуби», «совы»).

«Жаворонки» - рано просыпаются, но и рано ложатся спать.

«Совы» - просыпаются поздно, высокоактивны ночью, ложатся поздно.

«Голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности.

Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а последовательно и режима дня.

Необходимо проводить **диагностику здоровья детей.**

Диагностика - процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье.

Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию.

Диагностируя здоровье детей, на практике выделяют **2 направления**:

- оценка физического развития;
- оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья).

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР

Пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет

«Замок»

На двери висит замок —
Кто его открыть бы смог?
(Быстрое соединение пальцев в замок.)
Потянули...
(Тянем кисти в стороны.)
Покрутили...
(Волнообразные движения.)
Постучали...
(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)
И открыли!
(Пальцы расцепились.)

«Помощники»

Вот помощники мои,
Как их хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Поработали немного,
Но дадим им отдохнуть.
(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

«Помиримся»

Два больших пальца спорят:
(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)
Кто главней из них двоих?
(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)
Не дадим случиться ссоре
И помирим тут же их.
(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

«Удивительно»

Наши пальцы сжались тесно.
Удивительно интересно!
(Дети сжимают левую руку в кулак.)
Видно, им прохладно стало,
(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)
Их укроем одеялом.
(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола.)

«Маланья»

У Маланьи, у старушки

(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)

Жили в маленькой избушке

(Сложить руки углом, показывая «избушку».)

Семь сыновей,

(Показать семь пальцев.)

Все без бровей,

(Очертить брови пальцами.)

Вот с такими ушами,

(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)

Вот с такими носами,

(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)

Вот с такой головой,

(Очертить большой круг вокруг головы.)

Вот с такой бородой!

(Показать руками большую бороду.)

Они не пили и не ели,

(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)

На Малиню все глядели

(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)

И все делали вот так...

(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)

«Белка»

Сидит белка на тележке,

(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)

Продает она орешки,

(Круговые движения кистью вправо, влево.)

Лисичке-сестричке,

(Разогнуть большой палец.)

Воробью,

(Разогнуть указательный палец.)

Синичке,

(Разогнуть средний палец.)

Мишке толстопятому,

(Разогнуть безымянный палец.)

Зайке усатому.

(Разогнуть мизинец.)

Вот так!

(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)

«У Петинной сестрицы»

У Петинной сестрицы

(Ритмичные удары пальцами правой руки по левой ладони.)

По деревне небылицы:

(Ритмичные удары пальцами левой руки по правой ладони.)

Ходит утка в юбке,

В теплом полушубке,

Курочка — в жилете,

Петушок — в берете,

Коза — в сарафане,

Зайка — в кафтане.

(На каждое название животного загибаем пальцы на руках, начиная с большого.)

«Магазин»

Мы пришли в магазин.

(Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.)

Мы купили торт — один,

(Показывают 1 палец.)

Плюшек — две,

(Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.)

Ватрушек — три,

(Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.)

А киви купили — сразу четыре!

(Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)

«Приготовили обед»

Сели как-то мы обедать

(Имитация движения ложкой.)

И позвали в дом соседей.

(Позвать движением ладони к себе.)

Скатерть белую накрыли,

(Движения разглаживаем скатерть.)

Ложки, вилки разложили,

(Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.)

Хлеб нарезали и сыр,

(Движения вверх и вниз ребром ладони.)

Приготовили гарнир,

(Резкое потирание кончиками пальцев.)

Помешали его в чашке

(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)

И добавили колбаски.

(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)

А из фарша всем котлеты

Жарили мы без диеты.

(Ладони накладываются попеременно одна на другую.)

Посолили, поперчили,

(Мелкие движения щепотью пальцев.)

Замесили. Не забыли
(Сжимание и разжимание пальцев рук.)
Лук сердитый положить
(Показать «сбор слез» в ладонь.)
И скорее все закрыть.
(Хлопок в ладонь горизонтально.)
Наготовились, устали,
Печь пирожное не стали.
(Провести по лбу тыльной стороной руки.)

«Подарки»

Пальцы в гости к нам пришли
И подарки принесли.
Будем мы их представлять
И подарки принимать.
Вот большой, он палец мудрый,
Книгу хочет нам вручить.
Указательный придумал
Нам фонарик подарить.
Средний нам принес коробку.
Интересно, что же в ней?
Пластелин есть и бумага
И набор карандашей.
Безымянный — славный мальчик,
Всем друзьям принес он мячик.
А малыш — мизинчик
Игрушечный автомобильчик.
Скажем мы: «Спасибо, пальцы!»
И продолжим заниматься.
(Выполнять движения соответственно тексту.)

«В гости»

В гости к пальчику большому
(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог.
Вместе пальчики — друзья,
Друг без друга им нельзя!
(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)

«Дружная семейка»

Этот пальчик большой —
(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.)
Это папа дорогой.
Рядом с папой — наша мама.
Рядом с мамой — брат старшой.
Вслед за ним сестренка —
Милая девчонка.
И самый маленький крепыш —
Это славный наш малыш.

Дружная семейка!
(Сжать руку в кулак несколько раз.)

«Смелый капитан»
На корабле из дальних стран
(Показать «корабль».)
Плывет отважный капитан.
(Показать капитана.)
Из тесной рубки у штурвала,
(Крутят штурвал.)
В бинокль видел он немало.
(Смотрят в «бинокль».)

«У девочек и мальчиков»
У девочек и мальчиков
На руке пять пальчиков:
Палец большой — парень с душой,
Палец указательный — господин влиятельный,
Палец средний — тоже не последний.
Палец безымянный — с колечком ходит чванный,
Пятый — мизинец, принес вам гостинец.

«Колючий клубок»
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.
Чтобы волк не уволок,
Превратился еж в клубок.

«Овощи»
Мы капустку рубим — рубим,
Мы капустку солим — солим,
Мы капустку трем — трем,
Мы капустку жмем — жмем. (Имитация движений.)
«У Лариски – две редиски»
у Лариски – две редиски. (по очереди разгибать пальчики)
У Алешки – две картошки.
У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.
А у Вовки – две морковки.
Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

«Фрукты»
Будем мы варить компот
Фруктов нужно много. Вот: Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим, сахарок. Загибают пальчики по одному, начиная с большого.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ Опять «варят» и «мешают»

«Семья»
Как у нас семья
Большая Да веселая (топают в ладоши и ударяют кулачок об кулачок попеременно)

Два у лавки стоят, (Загибают большие пальцы)
Два учиться хотят. (Загибают указательные пальцы)
Два Степана сметаны объедаются. (Загибают средние пальцы)
Две Дашки у кашки питаются. (Загибают безымянные пальцы)
Две Ульки в люльке качаются. (Загибают мизинцы)

«Детский сад»

В нашей группе все друзья (Дети ритмично стучат кулачками по столу.)
Самый младший- это я.
Это Маша,
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша. (Разжимают кулачки, начиная с мизинчика.)

«Город. Страна»

На поляне дом стоит, «Дом» изобразить двумя руками, крышу дома - пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.
Ну а к дому путь закрыт. Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»)
Мы ворота открываем, Ладони разворачиваются параллельно друг другу
В этот домик приглашаем. «Дом»

«Транспорт»

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай. (соединение пальцев по очереди с большим)
В морях – корабли, ледоколы, суда, (то же пальцами другой руки)
Они очень редко заходят сюда.

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальчики по одному)
Мы во двор пришли гулять.
Бабу снежную лепили. (Имитировать лепку комков)
Птичек крошками кормили, (Крошить хлебушек всеми пальчиками)
С горки мы потом катались. (Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А еще в снегу валялись. (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной)
Все в снегу домой пришли, (Отряхивать ладошки)
Съели суп и спать легли. (Производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку)

«НОВЫЙ ГОД»

Перед нами ёлочка: Показывают «ёлочку»: руки, согнутые в локтях, перед собой; пальцы рук переплетены, большие пальцы, поднятые вверх, - верхушка «ёлочки».
Шишечки, иголки, Показывают «шишечки» - сжатые кулачки и «иголки» - растопыренные пальцы.
Шарики, фонарики, Показывают «шарики»: ладошка – «полуковшик» со слегка раздвинутыми пальцами обращена вверх; «фонарики»: так же сложенные ладошки обращены вниз.
Зайчики и свечки, Показывают «зайчиков» - кулачки с поднятыми указательным и средним пальцами; «свечки» - сложенные ладони со сведёнными пальцами.
Звёзды, человечки. Показывают «звёзды» - сложенные ладошки с растопыренными пальцами; «человечков» - положение «ушки» вниз

«Продукты питания»

Мышка зёрнышко нашла,
И на мельницу снесла.

Намолола там муки,
Испекла всем пирожки:
Мышонку – с капустой,
Мышонку – с картошкой,
Мышонку – с морковкой,
Мышонку – с морошкой.
Для большого толстячка –
Аж четыре пирожка:
С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

«Профессии сотрудников»

Пальчиковая гимнастика «Повар»
Повар готовил обед, (Ребром ладони дети стучат по столу)
А тут отключили свет.
Повар леща берет (Загибают большие пальцы)
И опускает в компот.
Бросает в котел поленья, (Загибают средние пальцы)
Угли бьет поварёшкой. (Загибают безымянные пальцы)
Сахар сыплет в бульон. (Загибают мизинец)
И очень доволен он. (Разводят руками)

«Грибы»

Раз, два, три, четыре, пять! «Шагают» пальчиками по столу.
Мы идем грибы искать.
Этот пальчик в лес пошел, Загибают по одному пальчику,
Этот пальчик гриб нашел, начиная с мизинца.
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

«Ягоды»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять.
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдем
И братишке отнесем.
Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого, Обе руки идут по столу. Загибают пальчики, начиная с большого.
Здравствуй, полянка большая!
Здравствуй, трава – мурава!
Здравствуй, ягодка лесная!
Ты поспела и вкусна.
Мы корзиночку несём –
Всю тебя мы соберём. Пальцы правой руки здороваются с пальцами левой, похлопывая друг друга кончиками.

«Дружба»

Дружат в нашей группе пальцы рук соединяют
Девочки и мальчики. в замок (несколько раз)
Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять пальцы с мизинчика поочередно

Начинаем мы считать. соединяют друг с другом

Раз, два, три, четыре, пять

Мы закончили считать (Руки вниз, встряхивают кистями)

В гости к пальчику большому

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик-мальшок,

Постучался на порог.

Вместе пальчики-друзья,

Друг без друга им нельзя.

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком,

(Дети сжимают и разжимают кисти рук)

Из комочков слепим дом.

(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)

Звери будут в доме жить,

(Хлопают в ладоши)

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить

(Соединяют руки в «замок»)

Раз, два, три, четыре, пять, Загибают пальчики.

Мы с тобой снежок слепили. Дети "лепят".

Круглый, крепкий, очень гладкий Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую.

И совсем-совсем не сладкий. Грозят пальчиком.

Раз — подбросим, "Подбрасывают".

Два — поймаем, "Ловят".

Три — уроним "Роняют".

И... сломаем. Топают.

Давай, дружок, смелей, дружок!

(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)

Кати по снегу свой снежок —

Он превратится в толстый ком.

(Рисуют в воздухе круг)

И станет ком снеговиком.

(Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)

Его улыбка так светла!

(Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла...

(Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью — шляпу, кулачком правой руки — нос и воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка —

(Дети поднимают руки вверх)

Увы! И нет снеговика!

(Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)

«Зимующие птицы»

Прилетайте, птички! Сала дам синичке.
Приготовлю крошки Хлебушка немножко.
Эти крошки – голубям,
Эти крошки – воробьям.

Галки да вороны, Ешьте макароны!

«зовущие» движения пальцев 4 раза-«режущие» движения одной ладони по другой пальцы щепоткой – «крошим хлеб», тереть подушечки пальцев друг о друга вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью то же – левой рукой тереть ладонью о ладонь, «катая из хлеба макароны»

Сколько птиц к кормушке нашей. Прилетело?

Мы расскажем. Две синицы, воробей,

Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки. Загибание пальчиков, начиная с большого. Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

«Мамин день»

Моя семья

Знаю я, что у меня (поднимают руку ладонью к себе

Дома дружная семья: и в соответствии с текстом

Это – мама, в определенной последовательности загибают пальцы:

Это – я, сначала безымянный, затем мизинец, указательный палец,

Это – бабушка моя, средний и большой)

Это – папа,

Это – дед.

И у нас разлада нет.

Мамочка, мамочка Поочерёдно загибаем пальчики

Любимая моя, правой руки, начиная с большого,

Ведь ты знаешь, мамочка, затем то же на левой руке.

Как я люблю тебя. Правую руку сжать в кулак,

ладошкой левой крепко его обхватить.

«Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем. Движения по тексту

Мы белье теперь стираем

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом –

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем».

Много мам на белом свете, (разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи)

Всех их очень любят дети!

Журналист и инженер, (поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель –

Мамы разные нужны, (сжимают обе ладошки в «замочек»)

Мамы разные важны! (разводят руки, поднимают ладошками вверх)

«Одежда, обувь, головные уборы»

Маша варежку надела:

«Ой, куда я пальчик дела?»

Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал». Сжать пальцы в кулачок.
Маша варежку сняла: Все пальцы разжать, кроме большого.
«Поглядите – ка, нашла! Разогнуть большой палец.
Ищешь, ищешь и найдёшь, Сжать пальцы в кулачок, отделить большой палец.
Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

«Обувь»

Раз, два, три, четыре, пять
Будем обувь считать:
Раз – туфли, Ребенок загибает пальцы на руке.
Два – сапожки,
Три ботинки,
Четыре – босоножки
И, конечно, тапки – пять.
Ножкам надо отдыхать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

Картотека гимнастики для глаз

Комплекс 1.

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять–шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс 2.

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

Комплекс 4.

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Комплекс 5 .

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).
3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс 6.

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.
2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)
3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).
4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

Комплекс 7.

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс 8.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Комплекс 9.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Комплекс 10.

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево».

Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

Комплекс 11.

"Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не жалей.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи

Комплекс 12.

"Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше.

Встают и глаза поднимают вверх.

Комплекс 13.

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

Комплекс 14.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза,

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.
Глазами рисуют букву о.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Вправо, влево повернем,
Глаза смотрят вправо-влево.
Заниматься вновь начнем.

Комплекс 15.

"Снежинки"

Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

Комплекс 16.

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазами.
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Делают круговые движения глазами.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Отводят взгляд влево.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Отводят взгляд вправо.

Комплекс 17.

Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка».
Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Комплекс 18.

Спектр.

Данное пособие помещается в групповой комнате или компьютерном классе. Глаза детей отдыхают при рассматривании цветового спектра.

Комплекс 19.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко...
(Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
(Громче, быстрее, энергичней.)
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

Комплекс 20.

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)
Ветер тише, тише, тише...
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Деревца все выше, выше.
(Встают и глаза поднимают вверх.)

Комплекс 21.

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.
(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.
Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрятались, тучек не стало.
(Закрывать глаза ладонями)
Солнце на небе всю засияло.
(Поморгать глазками)

Комплекс 22.

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)
Капай, капель не жалей.
(Смотрят вниз.)
Только нас не замочи.
(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи

Комплекс 23.

«Радуга»

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)