

*«Использование здоровьесберегающих технологий
в физическом развитии дошкольников»*





Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня здоровья (физического, психического, социального и духовно-нравственного) воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы

Подвижные, спортивные игры

Ритмопластика

Релаксация

Гимнастика для глаз

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика дыхательная

Гимнастика пробуждения

Закаливающие процедуры

Ходьба по «дорожке здоровья»

Технологии эстетической направленности

Технологии обучения ЗОЖ

Занятие по физической культуре (сюжетные, занятия-путешествия)

Игротренинги, игротерапия

Коммуникативные игры

Дни здоровья

Самомассаж

Точечный массаж

Коррекционные технологии

Арттерапия

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Психогимнастика

Технология коррекции поведения

Фонетическая ритмика

Игры с чудо-парашютом



Актуальность использования

Игровой парашют – это многофункциональное пособие. Парашют – это универсальное игровое средство, которое может использовать в различных видах деятельности любой **специалист (дефектологом, педагогом – психологом и другими узкими специалистами)**. Творческий подход, инициатива педагогов могут значительно расширить спектр его использования.

Используя в своей работе нетрадиционное оборудование «Игровой парашют» педагоги могут максимально помочь каждому ребенку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста, степени застенчивости или наоборот активности ребенка. Уникально сочетая различные физические упражнения и движения с музыкой, речью, сказкотерапией, цвет терапией, а также вызывать эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Пособие «Игровой парашют» можно использовать как в помещении, так и на улице. В играх с ним могут участвовать разное количество человек.





2. Развивать творческие способности и познавательную активность дошкольников.

3. Развивать навыки сотрудничества, межличностного взаимодействия

4. Развивать чувство ритма, координацию движений, эмоциональную сферу, отзывчивость.

Детский игровой парашют



1. Профилактика и преодоление стрессовых состояний, содействие снижению психоэмоционального напряжения.

5. Обогащать эмоциональный опыт

Использование пособия «Игровой парашют в соответствии с образовательными областями»

1. «Социально-коммуникативное развитие»
 - Подвижные игры и игровые упражнения
 - Театрализованные игры
 - Игры – драматизации
 - Психологические этюды
 - Коммуникативные игры
 - Упражнение на релаксацию.



2. «Речевое развитие»

- Коммуникативные игры
- Театрализованная деятельность
- Сказкотерапия
- Игры на развитие фонематического слуха, автоматизацию и дифференциацию звуков, анализ и синтез слова
- Активизация и уточнения словаря, формирование обобщающих понятий
- Подвижные игры со словесным сопровождением
- Сюжетные игры с развернутым речевым содержанием
- Логоритмические упражнения.



3. «Художественно-эстетическое развитие»

- Игры-хороводы
- Музыкально-ритмические упражнения
- Игры с пением
- Танцевальные композиции
- Игры и игровые упражнения.



4. «Познавательное развитие»

- Коммуникативные игры
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Игры на релаксацию
- Дидактические игры
- Игры и упражнения на совершенствование оптико-пространственных функций
- Игры и упражнения на развитие познавательных процессов: памяти, внимание, восприятия, мышление.



5. «Физическое развитие»

- Комплексы общеразвивающих упражнений
- Основные виды движений утренней гимнастики
- Игры-соревнования, игры с мячом
- Подвижные и малоподвижные игры с парашютом
- Упражнения на релаксацию



1.«Волны» или /« Пламя».

Возраст: 2-7 лет.

Цель: раскрепостить детей, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Эта игра подходит для любого возраста. Она помогает как активизировать группу, так и успокоить. Начинаем с мелких волн/искорок, потом раскачиваем парашют всё сильнее, устраиваем шторм/огонь. Затем постепенно уменьшаем волны/огонь, приговаривая, что ветер/огонь стал слабее, волны/искорки утихают/ гаснут, и на море штиль.

Можно заменить слова музыкой. Громкая или быстрая музыка – сильные волны/огонь. Тихая или медленная музыка – слабые волны/огонь.

2. «Левая, правая!»

Возраст: 4-6 лет.

Цель: развивать произвольность психических процессов, развитие пространственных представлений.

Левой рукой поднимаем парашют, правой опускаем.

3.« Три шага, прыжок!»

Возраст: 4-7 лет.

Цель: развивать произвольность психических процессов, умение слушать инструкции взрослого, развитие координаций движений, учит ориентироваться в пространстве, способствует снятию нервно-психического напряжения, поднимает настроение.

Делаем три шага вправо, прыжок, парашют надувается.

4. «Волшебный пузырь».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: эмоциональная разрядка.

Купол парашюта («пузырь») надуть максимально (руки поднимаем вверх), со словом « бах!» (громко кричим) - сдули.

5.« Яблочко».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: учит взаимодействовать детей друг с другом, развивает координацию движений, раскрепощает.

Ведущий бросает на поднятый парашют несколько мягких мячиков («яблочек»). Задача детей не допустить, чтобы они упали на пол.

6. « Ветерок для ... (имя ребенка) ».



Возраст: 2-7 лет.

Цель: раскрепостить детей, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Ведущий называет имя ребенка, который размещается в центре парашюта, сидя, лежа, как ему нравится. Дети дуют на него, делают волны.

7.«Космическое путешествие».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: раскрепостить детей, сплотить группу, вырабатывать согласованность движений, внимание, развивать чувство ритма, снять нервно-психическое напряжение.

Ведущий знакомит детей с двумя персонажами, которых необходимо запустить ракете в космос.

Парашют опущен, дети ждут команды взрослого. «3-2-1-пуск!» (громко, все вместе произносим команду). Купол поднимаем резко вверх - герой летит в космос! Эта игра вызывает бурный всплеск эмоций у детей.

8. « Кошки-мышки».

Возраст: 4-7 лет.

Цель: развить умение сотрудничать, взаимопонимание, умение воспринимать и следовать правилам игры.

Парашют лежит на полу, дети берутся за ручки (их задача запутать кошку). Один участник - кошка, он бегаёт по полотну купола, другой участник - мышка – прячется под цветной тканью.

9.« Букашки».

Возраст: 2-7 лет.

Цель: релаксация, психологический этюд.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается. В момент приземления купола дети «букашечки» хаотично двигают ножками и ручками.



10.«Спокойной ночи, малыши!».

Возраст: 2 -7 лет.

Цель: релаксация.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Взрослый предлагает детям почувствовать себя перышком, ощутить дуновение ветерка.

11.

Возраст: 2 -7 лет.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют и говорят : « Терем-терем-теремок, кто-кто в теремочке живет...» Пошел дождик: кап-кап-кап. Дети прячутся в домик.

«Терем-теремок».



12. «Каравай».

Возраст: 3 -7 лет.

Цель: Сплочение коллектива, поздравление именинника с Днем рождения.

Именинник располагается в центр парашюта, остальные дети приговаривают « Как на Олины именины испекли мы каравай.., Каравай-каравай, кого хочешь выбирай!»

13.«Кого не хватает?»

Возраст: 4 -7 лет.

Цель: Развитие внимания.

Все дети стоят в кругу, держатся за парашют (с закрытыми глазами), ведущий прячет одного ребенка под парашют. Задача детей найти того, кто спрятался.

14.«Перекасти – поле».

Возраст: 4 -7 лет.

Цель: развитие ловкости, внимания, координации движений, смекалки, взаимодействия.

Ведущий выбирает 3 игроков (они находятся около парашюта). Другие дети максимально надувают купол, задача 3 –х игроков пробежать пока опускается парашют. Если купол их коснется, участник выбывает из игры. Ребенок победивший в игре получает приз.

15.«Танец с парашютом».

Возраст: 5 -7 лет.

Цель: развитие произвольности.

Примерный рисунок танца: взяли за ручку парашюта, 3 подскока вправо, положили парашют, сделали хлопки « Ти-та-та-та», покружились, взяли купол и т д. Вы можете придумать свой рисунок танца.

16.« Круг».

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развитие умения сотрудничать, взаимопонимание и доверие между детьми, сплоченности.

Ведущий:

- Ребята, возьмитесь за ручки парашюта, натяните ровный **круг**. Круг – это символ единства, силы, дружбы.

Сейчас я предлагаю выполнить вам **ряд заданий**, которые нужно выполнить одновременно и чтобы целостность круга была не нарушена.

Перед выполнением задания у вас есть несколько секунд, чтобы попробовать договориться без слов.

- ✓ Всем присесть, а потом встать.
- ✓ Опустить одну руку и сделать круг по часовой стрелке.
- ✓ Сделать волнообразные движения.

Вопросы: От кого и от чего зависит результат при выполнении заданий?

17.« Доброе животное».

Возраст: 5-7 лет.

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, принимать друг друга, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: « Встаньте в круг и возьмитесь за ручки парашюта. Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох - назад (3 раза)

Так не только дышит животное, так бьется его сердце. Давайте послушаем, как оно бьется! (без вдоха и выдоха), при этом сильные удары ногами. Стук - шаг вперед, стук-назад (3 раза). Мы все берем дыхание и стук сердца этого большого доброго животного себе.

В заключение хочется отметить, что предложенные нами игры с парашютом, способствуют благоприятной адаптации детей, помогают психологу, педагогам ДОО корректировать эмоциональные нарушения у ребенка. Они вырабатывают умение чувствовать и понимать окружающих, проявлять интерес к сверстникам, помогают создавать в группе дружескую атмосферу, взаимопомощь, доверие, сплоченность, доброжелательное и открытое общение друг с другом и со взрослыми, облегчая процесс совместного обучения.



Игры на снятие нервно-психического напряжения .



«Волшебный пузырь».

Возраст: 3-7 лет.

Цель: эмоциональная разрядка.

Купол парашюта («пузырь»)
надуть максимально (руки поднимаем вверх), со словом «бах!» (громко кричим) - сдули.

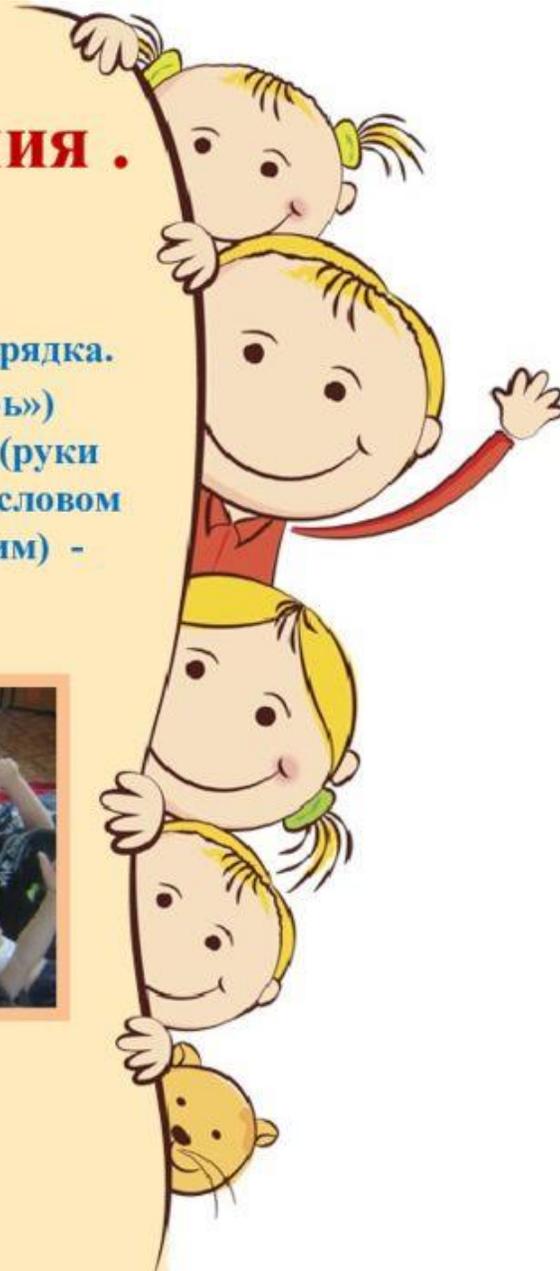


« Букашки».

Возраст: 2-7 лет.

Цель: релаксация, психологический этюд.

Взрослые 3-4 человека надувают парашют, дети в это время лежат «ромашкой». Парашют поднимается. В момент приземления купола дети- «букашечки» хаотично двигают ножками и ручками.



Ветер

Возраст: 1-я младшая, 2-я младшая, средняя, старшая группы

Инвентарь: парашют

Цель: развивать мышцы плечевого пояса и синхронизацию движений

Содержание: Дети и взрослые берутся за ручки парашюта, и плавно его поднимают и опускают, и наслаждаются ветром, который вылетает из-под парашюта. При этом для синхронизации движений хорошо приговаривать:

Высоко-высоко подняли,
А теперь низко-низко опустили!
А теперь снова высоко-высоко подняли,
И снова низко-низко опустили!

Можно рассказывать стишок про ветер.

Дует ветер (поднимать парашют вверх)
Ветерок, (отпускать вниз)
Задувает (поднимать парашют вверх)
Листья (отпускать вниз) и т.п.

Вариант: «надувать» парашют - при вдохе через нос поднимаем руки с парашютом вверх, при выдохе - отпускаем вниз.



Пособие «Игровой парашют» актуален тем, что можно с помощью его поставить цели и задачи в младшем возрасте ИОМ воспитателя, в сфере адаптации ребенка.

Воробушки, домой!

Возраст: 1-я младшая, 2-я младшая группы

Инвентарь: парашют

Цель: обучать прыжкам на двух ногах

Содержание: Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

Среди белых голубей
Скачет серый воробей.
Среди белых голубей
Скачет серый воробей.
Воробушек-пташка,
Серая рубашка,
Вылетай поскорей!
Выбегай, не робей!
Полетали, покружились,
И обратно воротились.
Воробушки, домой!



Домик – теремок

Возраст: 2-я младшая, средняя, старшая группы

Инвентарь: парашют

Цель: развивать быстроту реакции на сигнал

Содержание: Взрослые и дети берутся за ручки парашюта, и плавно опускают его, потом поднимают высоко, и дают парашюту наполниться воздухом. В этот момент дети забегают в домик, и там сидят.

Вариант: Можно приглашать в домик не всех детей, а по одному, получится отличная игра на знакомство. Более того, если в группе больше, чем один Ваня, то мы сразу увидим всех детей с одинаковыми именами.

Открываем теремок,
Ваня, Ваня, заходи!
И в окошки погляди.

А теперь вылезай, и Андрюшу

приглашай!

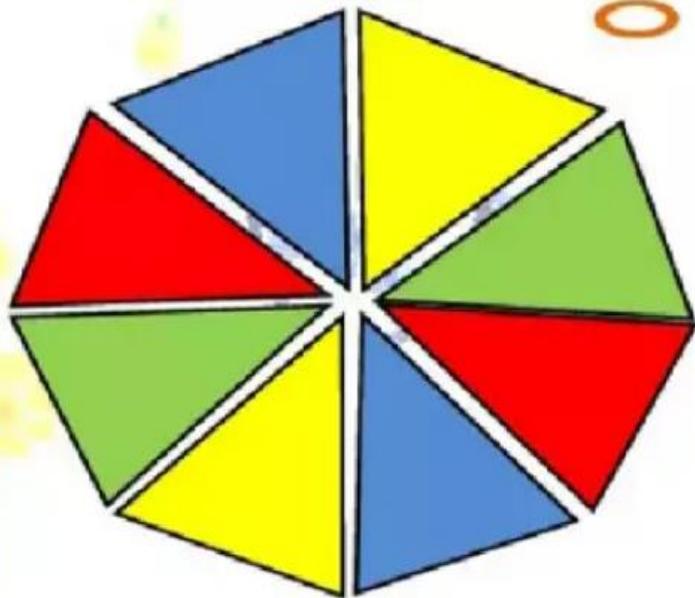


Игра «ЧЕРЕПАХА»

для детей 3 лет

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют – наш большой панцирь. А теперь пробуем двигаться синхронно, чтобы черепаха тоже двигалась.





Изготовление парашюта.

«Для того чтобы сшить парашют, нужно 4 куска подкладочной ткани шириной 1,5 метра (диаметр парашюта 3 метра). Длина отреза рассчитывается по формуле: $\text{длина отреза} = (2 \times 3; 14 \times 1,5) / 8$. Получается 1,17м. Необходимо по метру ткани четырёх цветов (жёлтого, красного, синего, зелёного). В готовом виде парашют представляет собой «плоский зонтик» с восемью секторами. Отрез складывают пополам поперёк. Вот таким образом: сшиваем по схеме (получается труба). Затем по диагонали разрезаем и получаем два клина: один – целый, один – со швом посередине. Таким образом, кроятся все клинья. После этого начинаем собирать парашют.

Для красоты сшиваем целый клин и клин со швом. Ведь каждого цвета по два (целый и сшитый клин). В середине пришиваем круг, чтобы скрыть неточности при стыковке клиньев. Из косой бейки или ленты пришиваем ручки на стыках клиньев и посередине клина (всего 16 штук).

Теперь можно наслаждаться игрой!



РЕЗУЛЬТАТ

- ПОВЫШАЕТСЯ ОБЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН
- СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ
- ПОВЫШАЕТСЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ АКТИВНОСТЬ, УРОВЕНЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ
- СОКРАЩАЮТСЯ СРОКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ





*Спасибо за
внимание!*

