

Играйте на здоровье!

(Здоровьесберегающие технологии в ДОУ)

(Пособия, сделанные своими руками)

Воспитатель: Ибраева Л.Н.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, мною были разработаны игры с нестандартным оборудованием.

Задачи:

- приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений;
- развитие у детей интереса к процессу движений с использованием нестандартного оборудования;
- воспитание инициативности, самостоятельности, привычек здорового образа жизни.

Игра «Сухой бассейн»

Цель: Снять напряжение, усталость, расслабить мышцы спины, плечевого пояса. Развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение, мелкую моторику рук.

Технология изготовления: коробка, наполненная крышками от пластиковых бутылок.

Сферы применения:

Вариант 1. Купание рук — кисти, руки по локоть.

Вариант 2. Выполнить задания:

Какого цвета крышки? Какого цвета больше? Разложи по цвету. Кто быстрее соберет крышки того или иного цвета?

Вариант 3. «Чьи бусы длиннее», «Паровозик с вагончиками», «Дорожки», «Мостики», «Змейки».

Массаж – процедура, известная с древних времён. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Не случайно народные целители говорили, массируя больного: «Надо разогнать кровь».

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, приобщение к основам здорового образа жизни через игровой массаж, профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Технология изготовления: пособие изготовлено из капсул от «киндер-сюрпризов», нанизанные поочерёдно на верёвочку, а по бокам крепления-ручки - колпачки от фломастеров.

Сферы применения: пособие можно использовать для массажа ног, рук, спины, шеи, груди.

Ножки, шею разомнём, массажер «Орешки» мы возьмём.



«Шумовые погремушки»

Положительно влияют на развитие слуховых анализаторов, активизируют слуховую память.

Технология изготовления: бобины от использованного скотча обклеиваются цветным картоном и оформляются с помощью цветной бумаги; добавляются разноцветные ленточки, внутри разные по звучанию наполнители (горох, камни, песок).

Сфера применения: по звучанию дети отгадывают, что прячется внутри погремушки, а также можно использовать для общеразвивающих упражнений.



«Волшебные цветочки»

Цель: развивать зрительные функции.

Технология изготовления: цветной картон, цветные стёкла, палочка.



«Солнышко»

Цель: укрепление мышц и связочного аппарата стопы, профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Технология изготовления: пособие изготовлено из 6 подушек с разными наполнителями: в первой подушке - горох; во второй - песок; в третьей – мягкая губка; в четвёртой – речные камни; пятая подушка с опилками; 6 подушка с деревянными реечками.

Сферы применения: пособие можно использовать для массажа ног в физкультурно-оздоровительной работе.

Вокруг солнышка бежим, с лучика на лучик прыгнуть спешим.

Ножки разминаем, здоровыми быть желаем!



«Игры с парашютом»

Технология изготовления: материал разных цветов (красный, синий, белый, зелёный, жёлтый), по краям парашюта пришиты резинки или палочки, чтобы дети могли держаться.

Сферы применения: подвижные игры

«Волна»

Поочередное поднятие и опускание рук, чтобы получались волны.

Играющие стараются создавать волны так, чтобы мяч не вылетел за края парашюта.

«Клоун»

Дети одновременно поднимают руки вверх, один, по указанию педагога, встает в центре парашюта, чтобы голова прошла в отверстие в центре парашюта.



Формула успеха:

Сначала помощи ребенку осознать,

Зачем ему нужно это делать;

Затем научи в увлекательной форме

И приучи к самостоятельному выполнению.