

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

по формированию представлений о здоровом образе
жизни у детей старшего дошкольного возраста
от 5 до 7 лет

**«Здоровье – богатство для
всех и каждого»**

Проект подготовила:
воспитатель
Трохименко Татьяна Иосифовна



г. Нижневартовск

Пояснительная записка

Актуальность темы данного проекта определена тенденцией уменьшения количества здоровых детей дошкольного и школьного возраста и увеличения уровня детей с физическими отклонениями здоровья, количества детей подверженных гиподинамии. Недостаточным количеством специальных методик и дидактического обеспечения, способствующих высокому уровню эффективности оздоровительных мероприятий на основе интеграции учебно-воспитательного и коррекционного процессов.

Противоречия

между необходимостью внедрения новых технологий, способствующих положительной динамике учебно-воспитательного и коррекционного процесса в целом и отсутствием комплексного методического обеспечения и недостаточного количества игрового оборудования;

между необходимостью повышения качества совместной работы педагога, профильных специалистов и родителей (законных представителей) в вопросах профилактики нарушений и физического развития здоровья дошкольника и недостаточным количеством информационного методического обеспечения в данном направлении

между необходимостью повышения высокого уровня мотивации физического развития и отсутствием наглядного игрового материала для ребенка, подтверждающего его достижения;

Гипотеза проекта возможности качественных и количественных изменений показателей физического развития дошкольника на основе применения новых технологий по использованию нестандартных подходов в коррекционном и оздоровительном процессе.

Инновационность проекта заключается в глубокой интеграции по выполнению задач коррекционной направленности. Созданий условий для всестороннего развития за счет организации предметно-развивающей среды наполненной атрибутами и игровым оборудованием для развития и укрепления здоровья, как в самостоятельной деятельности, так и в организованной.

Объект: Возможности внедрения современных практических технологий, и нестандартных подходов по организации учебно-

воспитательного и коррекционного процесса с целью профилактики и коррекции нарушений в физическом развитии дошкольника.

Предмет процесс и результативность изменения динамики состояния здоровья дошкольника средствами современных практических технологий и методических комплексов «Здоровячок-Сибирячок»

Цель и направление данного проекта является внедрение инновационных технологий, способствующих своевременной модернизации учебно-воспитательного и коррекционного процессов, сохранения и укрепления здоровья, профилактики гиподинамии у детей дошкольного возраста, с учетом требований ФГОС. Оказанием практической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья на основе использования методического комплекса, включающего современные технологии по использованию нестандартного оборудования.

Задачи:

Создать страничку в сети интернет на сайте образовательного учреждения, со специальной рубрикой по данной теме, для распространения и обобщения опыта;

Реализовать авторскую программу «Здоовячок –Сибирячок» с целью, укрепления здоровья дошкольника, коррекции физических нарушений опорно-двигательной системы и профилактики гиподинамии;

Разработать и внедрить на практике учебно-методический комплекс для воспитателей и родителей: «Физические упражнения и основные виды движений для детей с ограниченными возможностями здоровья и профилактика нарушений опорно-двигательной системы дошкольника;

Разработать и внедрить в учебно-воспитательный и коррекционный процесс методический комплекс для педагогов «Кружок «Здоровье для

всех» Повысить уровень результативности и эффективности оздоровления и профилактики физических нарушений опорно-двигательной системы

по следующим параметрам:

- профилактика и коррекция нарушений осанки;
- профилактика нарушений и развитие верхних и нижних конечностей;
- профилактика нарушений и развитие мелкой моторики;

- *повышение уровня интеллектуальных и познавательных способностей на основе разработки и внедрения новых игр и методических пособий;*
- *профилактика нарушений и укрепление зрения у дошкольника;*

Произвести глубокий анализ динамики педагогического процесса (с учетом индивидуальных возможностей ребенка) с целью определения стратегии работы в дальнейшем;

Дополнить и переиздать методическое пособие для педагогов и родителей «Здоровячок-Сибирячок» по профилактике гиподинамии и нарушений опорно-двигательной системы дошкольника;

Гипотеза проекта возможность качественных и количественных изменений показателей физического развития дошкольника на основе применения новых технологий по использованию нестандартных подходов в коррекционном и оздоровительном процессе.

Инновационность проекта заключается в глубокой интеграции по выполнению задач коррекционной направленности и созданий условий для всестороннего развития за счет организации предметно-развивающей среды

наполненной атрибутами и игровым оборудованием для развития и укрепления здоровья, как в самостоятельной деятельности, так и в организованной деятельности.

Методический комплекс:

1. Авторская программа «Здоровячок – Сибирячок»
2. Методические рекомендации для воспитателей и родителей по коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательной системы детей в дошкольных учреждениях «Здоровячок-Сибирячок» под редакцией Т.И. Трохименко, И.Т. Батршин.
3. Учебно-методическое пособие «Упражнения и основные виды движений противопоказанных и рекомендуемых для детей с нарушением опорно-двигательной системы «Здоровье для всех»» авторы разработчики и составители: Т.М. Корнеев, Т.И. Трохименко, Е.Б. Попова, И.Т. Батршин

Основные принципы создания и реализации учебно-методического обеспечения:

научности;
наглядности в обучении;

целесообразности;
сознательности и активности;
новизны и занимательности;
систематичности и последовательности;
учета индивидуальных особенностей;

Методический комплекс «Здоровячок-Сибирячок»

Сохранение и укрепление здоровья детского населения Российской Федерации – одна из приоритетных медико-социальных задач общества в современных условиях, поскольку от эффективности ее решения во многом зависит дальнейший ход социально-экономического развития страны. В тоже время состояние здоровья детей продолжает ухудшаться, что является отражением неблагоприятного влияния комплекса множественных факторов.

Данные мониторинга НИИ детской ортопедии и травматологии им. Г. И. Турнера показывают, что количество детей с нарушением осанки за последние 40 лет увеличилось в 3 раза и составляет от 60 до 80%, а распространенность плоскостопия составляет 48%, что также составляет трехкратное увеличение по сравнению с 60-ыми годами прошлого столетия. При этом в 2 – 3 раза увеличилась частота выявления тяжелых форм сколиоза, интенсивно нарастают проявления диспластически-дистрофических изменений опорно-двигательного аппарата, такие, например, как ранний остеохондроз и ювенильный остеопороз. У 70% детей наблюдается недостаточная минерализация костной ткани с нарушением ее архитектоники, каждый четвертый ребенок имеет III группу здоровья. В настоящее время по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков только менее 5% детей могут считаться абсолютно здоровыми.

Наиболее распространенным видом патологии по результатам обследований детей г. Нижневартовска с использованием компьютерной программы АСПОН (автоматическая система профилактических осмотров), являются заболевания опорно-двигательного аппарата, выявленные у 88% обследованных детей. Основную группу из числа выявленной патологии составляют нарушение осанки (84%), сколиоз (7,5%), плоскостопие (53%), плосковальгусные стопы (23%) и деформация нижних конечностей (11%). Причем данные виды патологии все больше встречаются в сочетании, составляя общий диспластический фон.

Дополнительным фактором, вызывающим снижение функциональных возможностей опорно-двигательной системы детей является воздействие на организм неблагоприятных климатических факторов окружающей среды. Типичными условиями, характеризующими районы севера, является холод со значительным колебанием метеозаэлементов, «световое голодание» во время полярной ночи, резкие перепады атмосферного давления, повышенная активность космических излучений, частые геомагнитные возмущения и т.д.

Все это приводит к системной дезадаптации зон роста скелета и дезорганизации формирования соединительнотканной системы опорно-двигательного аппарата вследствие длительного воздействия неблагоприятных факторов. Климат Севера, определяемый многими исследователями как дискомфортный и даже как экстремальный, предъявляет к организму человека значительные требования, вынуждая использовать дополнительные социальные и биологические средства защиты от неблагоприятного воздействия внешней среды.

Очень важным фактором, влияющим на состояние здоровья детей, является начало посещения дошкольных и образовательных учреждений. Психо-эмоциональный и физический процесс адаптации к новым условиям среды, сопряжен с недостаточным пребыванием на свежем воздухе в связи с холодным климатом, вынужденной гиподинамией вследствие повышения статических нагрузок на позвоночник и на опорно-двигательный аппарат в целом на фоне слабой и неокрепшей мускулатуры. Все это совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды и требует адекватной динамической нагрузки. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов приводит к ухудшению адаптационных резервов нервной, эндокринной и других систем растущего организма, формированию функциональных расстройств и хронической патологии.

Так как основную часть дня, что составляет более 70% времени, дети проводят в дошкольных учреждениях, поэтому существенным фактором, влияющим на состояние здоровья детей дошкольного возраста, являются условия и технология их обучения и воспитания. При этом неблагоприятное влияние на здоровье детей оказывает несоблюдение гигиенических норм и правил в современных образовательных учреждениях. Для большинства детей учебно-воспитательных заведений характерно постоянное психо-эмоциональное напряжение, интенсификация обучения с использованием технических средств, персональных компьютеров, сокращение продолжительности сна, длительное пребывание в сидящем положении, снижение двигательной активности.

Именно дефицит двигательной активности приводит к патологии опорно-двигательного аппарата. Физиологическая потребность ребенка в движении для нормального роста и развития составляет 17 – 22 тысячи движений в сутки. Большинство детей реализуют только 60 – 70% этой потребности. Результаты научных исследований цивилизованных стран

показывают, что достаточно только восполнить дефицит движений, обеспечить ребенка возможностью реализовать заложенный в нем генетический двигательный потенциал и большинство проблем, связанных с уровнем общей заболеваемости, с распространенностью деформаций опорно-двигательного аппарата будут решены, что, в свою очередь, значительно повышает устойчивость детей к неблагоприятным факторам среды.

Длительное пребывание детей в ДООУ позволяет на протяжении всего периода пребывания эффективно осуществлять целенаправленные массовые профилактические и оздоровительные программы, а также коррекционные мероприятия. Разработка и реализация профилактических и оздоровительных программ должна основываться на результатах профилактических осмотров детей. Однако первичная профилактика ранних отклонений в состоянии здоровья такой категории детей затруднена в связи с недостаточным методическим обеспечением по профилактике и коррекции данных отклонений и нарушений. Осуществление профилактических и оздоровительных технологий в дошкольных и образовательных учреждениях предполагает совместную деятельность администрации, медицинского персонала, педагогов и родителей. Основными принципами организации и проведения системы, профилактических и оздоровительных мероприятий можно считать:

- комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья детей, структуры учебно-воспитательной программы, экологических и климатических условий;
- непрерывность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;
- максимальный охват программой всех нуждающихся в оздоровлении;
- интеграция программы профилактики и коррекции по возможности в образовательно-воспитательный процесс учреждения;
- преимущественное использование немедикоментозных средств оздоровления и коррекции;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, медицинского и педагогического персонала, а также родителей (законных представителей) к проведению профилактических, оздоровительных мероприятий;

В связи с высокой актуальностью и значимостью патологии опорно-двигательного аппарата для общего состояния интенсивно растущего организма детей и отсутствием научно-обоснованной методологии по профилактике и коррекции таких нарушений предлагаются собственные авторские методики. Они являются выстраданными на основе многолетней работы с детьми, у которых имеются отклонения и нарушения опорно-двигательного аппарата. На протяжении ряда лет с использованием оригинальных авторских оборудований и приспособлений в ДОУ №29

«Елочка» проводится системная коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с патологией опорно-двигательного аппарата. С целью подведения промежуточных итогов, анализа положительного опыта работы, а также популяризации новых и нестандартных подходов в оздоровлении данной категории детей предлагаются свои оригинальные подходы.

В связи с тем, что патология опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста представлена, в основном, патологией позвоночника и туловища – нарушением осанки (84%), а также патологией нижних конечностей и стоп – плоскостопием (53%), плосковальгусными стопами (23%) основной целью для восстановления было выбрано туловище-осанка, стопы и конечности. Для развития силы и выносливости, выработки стереотипа движения, а также развития тактильных ощущений предложены оригинальные и высокоэффективные авторские методики с применением трафаретных приспособлений.

С целью коррекции и профилактики мелкой моторики и развития пальцев рук предложены специальные **«ладошки с пуговицами»** и **«перчатки с сюрпризом»**, которые позволяют восстановить физиологическую кинематику и кинестетическое восприятие ладоней.

Укрепление мышц рук и мышечного корсета туловища достигается путем отжима от пола на специальных трафаретных слепках **«ладошки на полу»** и при помощи оригинальных авторских приспособлений **«малыши – силачи»**. Данное устройство отличается тем, что дети могут контролировать силу и амплитуду выполняемых им движений при помощи градуированной шкалы и стрелки на приборе, получая тем самым, биологическую обратную связь. Это очень важно для ребенка, так как он во время выполнения упражнений воочию и зрительно видит достигнутые им результаты, что еще в большей степени стимулирует его к выполнению данных упражнению и к активности.

Для профилактики и коррекции плоскостопия предложен «овальный коврик с предметами», который дополнительно развивает устойчивое равновесие и пространственное восприятие вертикального положения. Целенаправленная коррекция выраженных плоскостопий проводится при помощи, раздражающие подошвы поверхностей, под названием **«дорожка со следочками»** и **«тапочки с сюрпризом»**. Данные оригинальные и нестандартные ортопедические приспособления способствуют укреплению мышц и связок нижних конечностей, стоп, восстанавливая, тем самым, физиологическую, а также опорную форму стопы. Следует обратить особое внимание на авторское оригинальное приспособление для детей с нарушением осанки, которое выполнено с применением электронно-тактильных и сенсорных технологий **«Машенька»**. Достижение правильной формы осанки отмечается поэтапным включением специальных разноцветных лампочек, которые последовательно фиксируют физиологическое положение разных частей тела. Таким образом, ребенок самостоятельно, без посторонней помощи и контроля старших, при помощи данного устройства, управляя и тренируя свои мышцы, может принять правильную форму осанки. При регулярных занятиях на данных тренажерных стендах ребенок со временем приобретает навыки и стереотип правильного физиологического положения осанки.

Немаловажное значение для детей с нарушением осанки имеет постель для сна. Она должна быть полужесткой, ровной для того, чтобы ребенок во время сна имел правильное, горизонтальное положение туловища, и исключить патологическую позу, которая ухудшает и поддерживает порочную осанку. С целью выработки и закрепления правильной позы для сна применяется «ориентир» специальные маркеры-указатели, задача которых – ориентировать правильное положение головы и пяток в постели. Регулярная самофиксация детьми правильного положения до и после сна вырабатывает навыки контроля за положением тела и способствует формированию физиологической осанки.

Учитывая большую распространенность патологии опорно-двигательного аппарата у детей, значимостью ее в формировании общего здоровья, а также длительностью времени для восстановления и недостаточным методическим обеспечением, предлагаем свой путь решения данной проблемы. Положительный опыт применения оригинальных методов коррекции и хорошие результаты в ДООУ №29 «Елочка», дают основание для рекомендации нашего многолетнего опыта по эффективному оздоровлению детей в других дошкольных образовательных учреждениях города, с

распространением в виде методических рекомендаций для медперсонала, воспитателей и родителей.



«Чтобы здоровым и красивым быть, осанкой надо дорожить»

Данное оборудование в перспективе будет разработано (при наличии финансовых возможностей) с применением сенсорного экрана, дающего возможность, более качественно определить положение фигуры (осанки человека) с целью профилактики нарушений осанки, укреплению ее и коррекции.

Из опыта МДОУ ДСКВ № 29 «Елочка»

1. Про красивую фигуру мы расскажем, а что делать мы покажем

«РАНЦЫ-РЮКЗАЧКИ»

Цель:

профилактика и коррекция нарушений осанки, укрепление мышечного корсета спины

Задачи:

формировать знание о том, что правильная осанка не только влияет на внешний вид человека, но и огромное значение имеет для его здоровья. Формировать умения и навыки принимать и фиксировать правильное положение тела во всех видах деятельности. Воспитывать желание иметь красивую фигуру.

Способ применения:

периодически надеваются во время игр в группе, во время проведения режимных моментов после возвращения с прогулки, а также на прогулке в летний период времени и по собственному желанию ребенка. Основную функцию в данном случае выполняют ремешки, фиксирующие правильное положение лопаток и дающие ребенку тактильному и правильному восприятию правильного положения своего тела.

Эффективность заключена в достаточно высоком уровне доступности и интеграции во все режимные моменты, высокому уровню применения игровой мотивации для самого ребенка.



«МАМИН КОВРИК – «ПОДГОЛОВНИК»»

Цель:

разгрузка позвоночника, снятие статической нагрузки на позвоночник, укрепление мышечного корсета спины, формирование правильной осанки.

Задачи:

воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, приучать к самооценке физического состояния, принимать необходимые решения для устранения неблагоприятных факторов, временного дискомфорта на основе выполнения коррекционных и профилактических мероприятий. Способ применения:

после занятий или между ними, дети ложатся на ковер с подголовниками с целью разгрузки позвоночника и снятия статического напряжения.

Параллельно можно проводить и другие мероприятия – чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, рассматривание иллюстраций. Коврик - подголовник является в образовательном процессе - эффективным организующим моментом с игровой мотивацией.

Хватит спинку качать, нужно лечь и полежать

Я на коврик лежу, прямо в потолок гляжу

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки

Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.



«ОРИЕНТИР» ПРАВИЛЬНОЙ УКЛАДКИ КО СНУ

Цель:

формирование правильной осанки, развитие пространственного восприятия, формирование умений и навыков контроля над возможностью положения тела во всех видах деятельности на основе закрепления правильного положения тела во время сна.

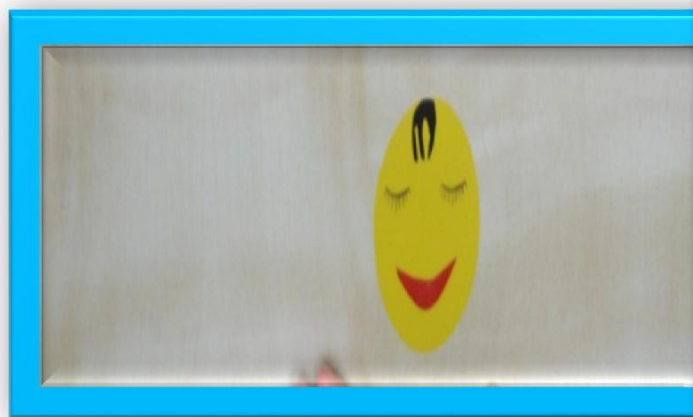
Задачи:

следить за правильным положением тела в кровати перед сном, правильно его фиксировать, ориентируясь на «указатели – маркеры», формировать положительные эмоции перед сном, используя прием игровой мотивации

Способ выполнения:

дети укладываются в кровать, во время дневного сна, ориентируясь на «указатели»; расположенные по центру на спинке кровати в районе расположения головы и ног, установка педагога на необходимость принятия правильной позы тела и ее сохранения на протяжении всего сна, желательно на спинке. Следить за сохранением положительных эмоций во время укладывания ко сну. Регулярная самофиксация детьми правильного положения до и после сна вырабатывает навыки контроля над возможностью и способствует формированию физиологической осанки.

Эффективность заключена в доступности и необходимости реализации, как в домашних условиях, так и в условиях ДОУ.



«КОНТРОЛЛЕР ОСАНКИ «Машенька»

Цель:

профилактика и коррекция нарушений осанки, формирование знаний и навыков правильного положения тела для формирования правильной осанки.

Задачи:

учить принимать правильное положение туловища на основе алгоритма его фиксации, удерживать правильное положение тела длительное время, ориентируясь на показатели контролера осанки, видеть и оценивать результаты.

Способ применения: достижение правильной формы осанки отмечается поэтапным включением специальных разноцветных лампочек, которые последовательно фиксируют физиологическое положение разных частей тела. Таким образом, ребенок самостоятельно, без посторонней помощи и контроля старших, при помощи данного устройства, управляя и тренируя свои мышцы, может принять правильную форму осанки. При регулярных занятиях на данных тренажерных стендах ребенок со временем приобретает навыки и стереотип правильного физиологического положения осанки.

Эффективность заключена в высокой игровой мотивации, доступности, безопасности и результативности.

Тест осанки «МАША»



Цель:

Формирование представлений и тактильного восприятия о правильной осанке – спина прямая, плечи распрямить, туловище ровно не сутулиться.

Закреплять навыки следить за правильным положением тела на протяжении дня во всех видах деятельности.

2. Развитие и укрепление мелкой моторики верхних и нижних конечностей

С целью коррекции и профилактики мелкой моторики и развития пальцев рук предложены специальные «ладошки с пуговицами» и «перчатки с сюрпризом», которые позволяют восстановить физиологическую кинематику и кинестетическое восприятие ладоней. Укрепление мышц рук и мышечного корсета туловища достигается путем отжима от пола на специальных трафаретных слепках «ладошки на полу» и при помощи оригинальных авторских приспособлений «малыши – силачи». Данное устройство отличается тем, что дети могут контролировать силу и амплитуду выполняемых им движений при помощи градуированной шкалы и стрелки на приборе, получая тем самым, биологическую обратную связь - Босик «Силачи». Это очень важно для ребенка, так как он во время выполнения упражнений зрительно видит достигнутые им результаты, что еще в большей степени стимулирует и мотивирует его к выполнению данных упражнений и к активности.

Для профилактики и коррекции плоскостопия предложен «овальный коврик с предметами», который дополнительно развивает устойчивое равновесие и пространственное восприятие вертикального положения. Целенаправленная коррекция выраженных плоскостопий проводится при помощи, раздражающие подошвы поверхностей, под названием «дорожка со следами» и «тапочки с сюрпризом». Данные оригинальные и нестандартные ортопедические приспособления способствуют укреплению мышц и связок нижних конечностей, стоп, восстанавливая, тем самым, физиологическую, а также опорную форму стопы.

«ЛАДОШКИ НА СТЕНЕ»

Цель

развитие тактильных ощущений, силы и выносливости верхних конечностей, мелкой моторики, коррекция и профилактика нарушений кинестетического восприятия. Формирование осознанного отношения к качеству выполнения тренировочных движений, их необходимости для физического развития.

Задачи:

формировать правильное положение кисти при силовом воздействии на подушечки пальцев. Самостоятельно контролировать положение туловища, принимать исходное положение, согласно инструкции, контролировать силу нажима на все кончики пальцев. **Способ выполнения задания:**

стоя лицом к стене, ноги на ширине ступни на небольшом расстоянии от стены, туловище слегка наклонено вперед, максимально развести пальцы рук, совместить с «пальцами-трафаретками» - изображенными на стене. Выполнять пружинистые нажимы на подушечки пальцев, наклоняясь поочередно, вперед - к стене и назад, сгибая и разгибая руки в локтевом суставе.



«ЛАДОШКИ С ПУГОВИЦАМИ»

Цель

коррекция и профилактика нарушений мелкой моторики, развитие подвижности пальцев рук, повышение работы активных точек на ладони, развитие тактильных ощущений, коррекция и профилактика нарушений кинестетического восприятия, укрепление иммунитета и эмоционального тонуса, повышение остроты зрения.

Задачи:

учить, самостоятельно, выполнять упражнения, концентрировать и регулировать силу нажима на кончики пальцев и запястье руки позволяют восстановить физиологическую кинематику и кинестетическое восприятие ладоней.

Методика выполнения.

Трафаретки ладошек должны соответствовать максимальному положению развернутой руки здорового ребенка. При выполнении данного упражнения необходимо строго следить за правильным положением руки. Выполняются ритмичные надавливания на подушечки пальцев и запястье рук одновременно. Желательно при ознакомлении с данным «тренажером», выполнить упражнение совместно со взрослым, что дает возможность ребенку почувствовать силу нажима на определенные места ладоней и пальцев. Использование художественного слова, активизирует и повышает интерес ребенка к качественному выполнению задания.

Где-то рядом слышен стук
Тук-тук, тук-тук, тук-тук,
Пальцы ручками стучат
Ловчее быть они хотят.



«ПЕРЧАТКИ С СЮРПРИЗОМ»

Цель:

массаж активных точек на ладони, подушечках пальцев, профилактика и коррекция нарушений верхних конечностей, развитие тактильных ощущений, профилактика и коррекция нарушений восстановить физиологическую кинематику и кинестетическое восприятие ладоней, развитие памяти, повышение остроты зрения, эмоционального тонуса, укрепление иммунитета.

Задачи:

разнообразить приемы, способствующие усилению физической нагрузки на кисти рук, фаланги пальцев, формировать навыки работы в перчатках в разных видах деятельности и на тренажерах в спортивном зале, повысить эффективность БАТ.

Методика выполнения:

в перчатках выполняются разнообразные силовые упражнения, которые дают возможность ребенку ощутить силу воздействия на разных участках ладоней, при необходимости ее регулировать. Работа в перчатках с сюрпризом, способствует более сильному и длительному воздействию на ладошки и пальцы верхних конечностей, по сравнению с « ладошками трафаретками».



«ЛАДОШКИ НА ПОЛУ»

Цель:

укрепление мышц плечевого и локтевого сустава, мышечного корсета спины, мышц и силу кистей рук, развитие координации, развитие тактильных ощущений, профилактика и коррекция нарушений кинестетического восприятия.

Задачи:

учить принимать положение тела и концентрировать внимание во время выполнения задания. Выполнять силу нажима на кисть методом сгибания и разгибания рук в локтевом суставе, не прогибая спины, держа голову на уровне туловища.

Методика выполнения:

стоя на коленях, руками упереться в пол, совместив свою ладонь с трафареткой ладони на полу - разгибать и сгибать руки в локтевом суставе.

Локоточки весело сгибаем

Снова их мы разгибаем,

Руку мы согнем дугой

Угол сделаем другой Надо

вместе их сложить Чтоб

«пятерку» поучить.



«Босик «Малыши-силачи»»

Цель:

развитие силы мышц верхних конечностей, развитие компенсаторных двигательных функций, профилактика нарушений мелкой моторики, развитие тактильных ощущений, профилактика и коррекция нарушений кинестетического восприятия и формирование мотивационной установки - к получению высоких результатов.

Задачи:

учить принимать правильное положение рук для выполнения упражнения под наблюдением взрослого или самостоятельно, осознавать зависимость полученных результатов от степени развития и тренированности движений, формировать положительные эмоции от полученных результатов, увиденных на «экране». контролировать силу и амплитуду выполняемых им движений при помощи градуированной шкалы и стрелки на приборе, получая тем самым, биологическую обратную связь. Это очень важно для ребенка, так как он во время выполнения упражнений воочию и зрительно видит достигнутые им результаты, что еще в большей степени стимулирует его к выполнению данных упражнению и к активности.

Способ выполнения задания

поочередно или одновременно, в зависимости от задания взрослого, нажимать на плоскость, «трафарета-ладошки», максимально надавливая одновременно ладошкой или только кончиками пальцев, ориентироваться на результаты, полученные на «экране».



«ОВАЛЬНЫЙ КОВРИК С ПРЕДМЕТАМИ»

Цель:

развитие пространственного восприятия, тренировка вестибулярного аппарата, развитие устойчивого равновесия и пространственное восприятие вертикального положения тела, профилактика плоскостопия и, повышение эффективности БАТ на ступне.

Задачи:

учить ходить по периметру коврика, наступать на предметы, расположенных на коврике, всей ступней, правильно фиксируя ее положение, удерживать равновесие, правильную осанку, самостоятельно определять физическое состояние с целью дозировки выполнения данного упражнения.

Способ выполнения

ходить по периметру (круг, овал) коврика, удерживая правильное положение спины, наступать всей ступней на предметы, зафиксированных на «коврике», изменять направление ходьбы по периметру коврика, ориентируясь на указание стрелок, учитывать свое физическое состояние с целью дозировки выполнения упражнения.



«ДОРОЖКА - ОРИЕНТИР»

Цель:

укрепление мышц свода стопы, профилактика и коррекция косолапости, плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие внимания координации движений, зрительно-пространственного восприятия, повышение эффективности БАТ.

Задачи:

фиксировать правильное положение стопы, ориентироваться на - «трафаретку-стопу», выполнять движения, согласно схематическому изображению и указанию педагога, ориентироваться в пространстве

Способ выполнения:

ходить по ограниченному пространству дорожки, соблюдая правильное положение тела, удерживать равновесие, правильно ставить свою ступню на «трафаретки – следы», совмещая ее с ориентиром, соблюдать поочередность выполнения движений.



«Необычные мячики»

Цель:

развитие и укрепление мышц мелкой моторики рук, развитие памяти, внимания. Распределение внимания во время выполнения нескольких операций, по заданию взрослого.

Зачи:

упражнять в умении быстро находить на ощупь предметы, определять их количество, размеры и фиксировать при помощи тактильных и зрительных анализаторов разными способами.

Способ выполнения:

ребенок на ощупь определяет количество предметов - пуговиц, камешков, гороха, находящихся в мячике, фиксирует полученный результат при помощи цифр или других ориентиров.



3.«ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА ИНТЕЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ»

Цель:

развитие интеллектуальных способностей, зрительно-моторной координации, мелкой моторики, тактильных ощущений, профилактика и коррекция нарушения кинестетического восприятия

Задачи:

выполнять условия игры согласно правилам. На основе приобретенных знаний умений и навыков самостоятельно или с помощью взрослого их усложнять, учить читать графические изображения, выполнять по ним задания



«Разноцветные шарики»

Цель:

коррекция и профилактика нарушений мелкой моторики, тактильных ощущений, двигательных функций, внимания.

Задачи:

формировать умения выполнять точные движения, сосредотачивать внимание на выполнение конкретного задания, изменять задания. в зависимости от поставленных условий. Самостоятельно придумывать другие варианты игр и упражнений.

Способ выполнения:

данный вид упражнений может выполняться как в спортивных соревнованиях, как дидактическое упражнение на занятиях по математике, в разделе усвоения сенсорных эталонов.



