

№ 6 червень 2021



Світлана Понікарчик

вихователь закладу дошкільної освіти № 22 Вінницької міської ради



Олена Махначева

вихователь закладу дошкільної освіти № 22 Вінницької міської ради

обмінюємося досвідом / здоров'язбереження

Вірус не пройде, або Здоров'язбережувальні технології в дитячому садку

Здоров'я багато не буває. Особливо, коли навкруги лютують різні віруси та алергени. Щоб зміцнити здоров'я вихованців та сформувати в них навички здорового способу життя, колеги впроваджують в освітній процес здоров'язбережувальні технології

Більшу частину дня дитина проводить у дитячому садку. Тож наявність там здоров'язбережувального середовища — життєва необхідність. Для цього важливо впроваджувати в освітній процес здоров'язбережувальні технології. Вони допомагають збагачувати знання дошкільників про здоров'я та використовувати їх у повсякденному житті. Як результат — діти навчаються вести здоровий спосіб життя.

Педагогічний колектив нашого дитячого садка теж не стоїть осторонь такої важливої теми та повсякденно використовує в роботі з дітьми різні здоров'язбережувальні технології, зокрема під час занять із фізичної культури.

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

Вправи на масажних доріжках і килимках

Масажні доріжки та килимки допомагають не лише розвивати рухи, а й закріплювати елементарні геометричні знання та розвивати логічне мислення. На заняттях ми використовуємо доріжки з різними елементами — «Геометрична», «Гудзикова», «Лісова галявина». Завдяки рифленій поверхні доріжок діти зміцнюють гомілкові суглоби та масажують стопи, а отже — запобігають плоскостопості. Вправи на різноманітних масажних доріжках і килимках діти виконують босоніж у будь-яку пору року, що допомагає ще й загартовувати їх.

Подобаються нашим дошкільникам і вправи на масажному килимку «Стопи — долоньки». Вони допомагають формувати в дітей відчуття власного тіла й удосконалювати точність довільних рухів. Адже такі вправи потребують підвищеної уважності та точної координації рухів. У *Додатку* ми подали конспект заняття з прикладом того, як використовуємо масажні доріжки й килимки.

Гімнастика з елементами силових вправ

Суть гімнастики з елементами силових вправ у тому, що діти виконують добре відомі фізичні вправи, однак із додатковим навантаженням на певні групи м'язів. Для цього ми даємо вихованцям гантелі або їх замітники різної ваги. Під час занять пропонуємо дітям виконувати вправи під музичний супровід у повільному та швидкому темпах. Так діти не лише отримують силове навантаження, а й розвивають витривалість і вміння дотримуватися ритму.

Після силових вправ, щоб зняти навантаження, пропонуємо дітям пофантазувати та виконати творчі завдання. Скажімо, за допомогою скакалки діти викладають метеликів, сонечко, змію, кульбабку, місяць; із паличок складають різні геометричні фігури, цифри, букви, будиночки тощо. Такі вправи дають змогу емоційно й фізично розслабити дітей.

Вправи на фітболах

Заняття на фітболах розвивають у дітей гнучкість, почуття рівноваги, координацію рухів, допомагають виправити порушення постави тощо. Вправи з великим м'ячем завжди поліпшують настрій дітей і сприяють загальному оздоровленню дитячого організму. Діти із задоволенням виконують вправи в різному темпі під музичний супровід. Ми впевнено стверджуємо, що вправи на фітболах позитивно впливають на роботу всіх внутрішніх органів і дають змогу:

- зміцнювати основні групи м'язів;
- формувати правильну поставу та попереджати її порушення;

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

- розвивати вестибулярний апарат;
- зміцнювати серцево-судинну систему й органи дихання;
- активізувати обмін речовин;
- підвищувати імунітет.

Дихальна гімнастика

На заняттях із фізичної культури та під час режимних моментів упродовж дня проводимо з дітьми дихальні вправи. В ігровій формі ознайомлюємо їх із механізмом дихання, його основними показниками, змінами під час фізичних навантажень.



Вправи дихальної гімнастики діти виконують у повільному темпі, спокійно, без напруження, з паузами для відпочинку. При цьому стежимо, щоб **видих був повним**, тобто не переривався для невеликого вдиху.



Для того щоб вдих був поглибленим, пропонуємо дітям просте завдання — понюхати, який аромат приніс вітерець. Для цього під час вдиху вони мають підвести голову, випрямити шию. Якщо голова буде опущена та шия зігнута, то верхні ребра, а отже, й уся грудна клітка не підніматимуться.

Ефективність занять дихальною гімнастикою підвищуємо за допомогою дихальних «тренажерів»:

- соломинка, занурена у склянку з водою;
- сопілка, дрімба;
- пристрої для пускання мильних бульбашок;
- повітряні кульки, іграшки, гумові м'ячі для надування тощо.

Дихальну гімнастику проводимо не лише під час фізкультурних занять, а й протягом дня. Під час ранкової гімнастики, окрім комплексу загальнорозвивальних вправ, додаємо одну-дві дихальні вправи. Також комплекс дихальної гімнастики поєднуємо з гімнастикою пробудження.

Отже, завдяки нетрадиційним технологіям ми не лише зміцнюємо організм дітей, а й оздоровлюємо їхню психіку. Наші вихованці після занять стають більш зрівноваженими, спокійними й зосередженими, у них з'являється впевненість у власних

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

силах. Це спонукає нас шукати нові засоби й технології для фізкультурно-оздоровлювальної роботи.



Додаток

Пригоди мишенят

Сценарій фізкультурної розваги для середньої групи

МЕТА:

- поглиблювати знання про цілющі властивості лікарських рослин, користь фруктів і ягід;
- зміцнювати імунітет;
- розвивати увагу, логічне мислення, координацію та дрібну моторику;
- виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

ОБЛАДНАННЯ:

- пристрій для пускання мильних бульбашок;
- іграшкові бджола й оса;
- аудіозаписи веселої мелодії та звуків дощу;
- парасольки;
- доріжка здоров'я — сліди, масажери, кришки, подушки;
- чай із ромашки;
- подушечки з м'ятою та мелісою;
- обручі;
- сопілки.

ХІД:

Діти в спортивних костюмах з емблемками мишенят заходять до зали й сідають на гімнастичні лави. Відтак заходять вихователь та інструктор з фізкультури у ролі Діда та Баби.

Дід: Бабусю, не бурчи на мене!

Баба: Як на тебе не сваритись? У всіх людей хазяї як хазяї — повне подвір'я худоби. У Панаса кінь, у Пилипа — свині ось такі, а в Микити курей повен двір. А в нас двір пустий уже три роки стоїть, господар...

Дід: І даремно ти мене лаєш, словами образливими називаєш. Я тобі готую сюрприз. І не одного коня

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

чи свиню, а цілий табун екзотики.

Баба намагається відгадати тварин — запитує про страусів, слонів і верблюдів. Дід усіх заперечує та потім показує рукою на дітей-мишенят у залі. Вони підбігають до Діда з Бабою.

Баба: Ой, люди добрі, я й не знаю, чи плакати, чи сміятися. Де ти їх узяв?

Дід: Де-де, у полі.

Баба: Діду, не можна мишей тримати. Вони ж і сарай з'їдять, і хату, і твої штани. Що будеш без штанів робити?

Дід: Штанів шкода. Доведеться цих мишей назад у поле вести.

Баба: То нехай хоч якусь користь принесуть. Я тут хотіла приготувати вітамінний напій, нехай мені допоможуть.

Дидактична гра «Приготуй вітамінний напій»

Діти отримують картки із зображенням скляного глечика та фішки-інгредієнти: абрикос, груша, листя та квіти лікарських рослин тощо. Баба роздає дітям картки-рецепти, на яких схематично зображено, скільки чого потрібно покласти у глечик. Діти виконують завдання. Відтак Баба перевіряє, чи все правильно, та запитує кожну дитину про її напій.

Орієнтовні запитання

Із яких фруктів ви приготували напій?

Які лікарські рослини ви використали?

Чим корисна груша?

Чим корисні абрикоси?

Що лікує мати-й-мачуха?

Чим корисна полуниця?

Що лікує медуниця?

Після відповідей Баба хвалить дітей і дарує їм мильні бульбашки. Діти виконують дихальну вправу «Найбільша бульбашка».

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

Дід: Якщо вони такі молодці, повезімо їх на нашому мінівені з вітерцем.

Звукова гімнастика

Діти сідають на стільчики посеред зали в «автомобіль» та намагаються його завести. Відтак дотримуються інструкції Діда:

- роблять носом вдих, на видих промовляють «дрин-дин-дин»;
- виконують три рази, вертячи руками, — заводять автомобіль;
- кажуть «бі-бі» та імітують натискання на клаксон;
- повторюють іще два рази — перевіряють, чи працює сигнал;
- надувають щоки, через зімкнуті губи промовляють «пих-пих»;
- повторюють іще два рази — машина не заводиться.

Баба: Нічого не вийде, ходімо пішки!

Дід: Мишва, за мною кроком руш!

Діти-мишенята ходять по залу за Дідом і Бабою та повторюють їхні рухи — ходьба з високим підніманням колін, боком приставним кроком, переступаючи через низькі перешкоди, біг.

Баба: Мишенята потомились. Відпочиньмо на гарній галявинці та зробімо пальчикову гімнастику.

Пальчикова гімнастика «Мишенята лісом йшли»

Діти сідають кружка та виконують рухи згідно з текстом вірша.

Мишенята лісом йшли, *(рухають пальцями)*

Гарну квіточку знайшли. *(з'єднують долоні, пальці розкривають)*

В небі сонечко світило. *(рухають з'єднаними долонями вперед-назад)*

Тиха річка мерехтіла. *(роблять хвилеподібні рухи обома руками)*

Зайчик вибіг на галявку, *(складають пальці, утворюючи зайчика)*

Пощипав свіженьку травку. *(імітують пощипування трави руками)*

Мишкам лапками махав, *(махують двома руками)*

З гарним днем всіх привітав. *(складають руки в «замок» над головою)*

Дід: Ой, подивіться, які гарні квіти на цій галявці! А над ними бджілки літають, гудуть, пилок збирають.

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

Баба: Ти уважно придивитися, там і оси є.

Дід: Де, де? Не бачу.

Баба: Тоді треба очі тренувати.

Вправа для очей «Оса — бджола»

Діти стають у шеренгу. Дід тримає на рівні очей дітей у лівій руці іграшкову бджолу, а в правій — осу. Потім почергово промовляє "оса"/"бджола" та рухає ними. Діти стоять рівно й не рухають головою, лише очима супроводжують рух осі або бджоли.

Після вправи Дід звертає увагу, що, мабуть, бджоли й осі розліталися перед дощем. Відтак пропонує дітям пограти у гру.

Рухлива гра «Сонечко й дощик»

Коли грає весела музика, діти стрибають з оплесками, виконують бічний галоп або біг «змійкою», а коли чують звуки дощу — ховаються під парасольки.

Баба: Подивіться, яка цікава доріжка! Пройдімося по ній.

Діти ходять по доріжці здоров'я, що складається зі слідів, масажерів, кришок і подушок. Відтак Баба пропонує завітати до пані Медуниці, яка напоїть смачним і корисним чаєм. Діти сідають кружка та п'ють чай із ромашки.

Дід (звертає увагу на кошик біля столу) : А що то за подушечки в кошичку? Так гарно пахнуть.

Баба: А це подушечки з м'ятою та мелісою.

Дід: Нумо їх нюхати.

Вправа «Фітоподушечки»

Діти беруть подушечки з м'ятою та мелісою й виконують вказівки Діда:

- «будять» подушечку — мнуть її та вдихають запах;
- показують, як пахне, — роблять вдих носом, видих через рот «а-а-а»;
- дмухають на подушечку — роблять вдих, видих через губи «трубочкою».

Після вправи діти складають подушечки в кошик. Баба вказує на тунель з обручів біля килимка.

Баба: А це часом не мишача нора?

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR

Дід: Так, це вона! Мишенята, мерщій у нірку.

Діти пролізають крізь тунель та сідають на килимку. Баба починає плакати, бо сумуватиме за мишенятами. Дід пропонує її розважити — заграє на сопілках. Діти виконують дихальну вправу «Сопілочка» — утворюють короткі та довгі звуки за прикладом Діда. Баба дякує дітям і пропонує розповісти, що їм найбільше запам'яталося з пригоди. Заняття завершується.

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ без дозволу видавця ЗАБОРОНЕНО!

Розповсюдження цього матеріалу в друкованому чи електронному вигляді порушує законодавство України і призводить до адміністративної та кримінальної відповідальності (ст. 52 Закону України «Про авторське право і суміжні права», ст. 176 КК, ст. 512 КпАП) © Цифрове видавництво MCFR