

РОМАШКА

Тема номера:
Виховання здорової дитини -
пріоритетний напрямок роботи





ЛІТО

У відчинене віконце
Зазирило зранку сонце
І лоскоче ніжно носик,
І маленькі ніжки босі.
Сяйвом сонця все залито,
В нас гостює справжнє літо
Кольорове та яскраве,
Запахне, смішне, цікаве!
Мама літечку радіє,
Літо всіх маляток гріє,
Щоб росли вони здорові,
Наші «сонечка» чудові!

О. Роговенко



РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Чао-де Тетяна
Євгенівна, головний
редактор, завідувач
ДНЗ № 9

Дьяконова Вікторія
Вікторівна, заступник
головного редактора,
вихователь-методист

Доценко Оксана
Володимирівна,
вчитель-логопед

Круглов Роман
Андрійович,
адміністратор web-сайту
ДНЗ № 9

Степаненко Валерій
Сергійович, видавець
журналу

Яценко Людмила
Петрівна, практичний
психолог

*Копіювання та
відтворення матеріалів
журналу та будь-якої їх
частини за згодою
редакційної колегії.*

Здоров'я людини – найбільша цінність. Так говорить народна мудрість. Здоров'я - це скарб, яким наділяє нас природа, когось в більшій, когось в меншій мірі. Що може бути найважливішим за здоров'я дитини? Діти - це паростки, які зігріваються сонцем, отримують життєдайну вологу, а інколи обпалюються холодом, палаючим сонцем. Якими вони будуть - сильними, міцними, високими, стрункими, чи слабкими, тоненькими, хворобливими, зігнутими - все залежить від нас, батьків та педагогів. Вчасно побачити проблему, а ще краще передбачити, запобігти, допомогти піднятися, розправити плечі, вказати правильний шлях - ось наше завдання.

Основна відповідальність за розвиток здоров'я дитини покладається на сім'ю. Адже в сім'ї дитина отримує перший соціальний досвід свого життя, який в подальшому визначає її поведінку, риси характеру, життєві цінності. Сподіваємось, що проблеми, які піднімають педагоги дошкільного закладу в даному номері журналу «Ромашка» допоможуть батькам дошкільнят у вихованні здорової та щасливої дитини.

=====ЗМІСТ=====

Актуальне питання

Тетяна ЧАО-ДЕ
Літнє оздоровлення.....3

Сторінка медичної сестри

Ольга БОРОТКАНИЧ
Профілактика кишкових отруєнь.....5

Результати роботи

Вікторія ДЬЯКОНОВА
Головне завдання сьогодення – здорова дитина.....8

Психологічна сторінка

Людмила ЯЦЕНКО
Чому діти стають нервовими, або ще раз про психічне здоров'я малюка....12

Фізичний розвиток

Тамара ГАВРИЛОВА
Ранкова гімнастика.....14

Граємо разом

Ірина ЗУБРИЦЬКА
Вода – дивовижний об'єкт пізнання та оздоровлення дитячого організму.....16

Спорт

Олена СТЕПАНЕНКО
Спортивна розвага «Веселі старти»...19

Здоров'я

Марина ПАВЛОВА
Заняття «Стежинка здоров'я».....21

Поради батькам

Людмила ПЕРЕКАТОВА,
Анна КОЛОСОВА
Малята – здоров'ята.....23

Сценарій свята

Любов КУЗЬМИНСЬКА,
Оксана КУЗЬМИНСЬКА,
Оксана ДОЦЕНКО
«Нові пригоди козенят».....25

Зміцнюємо здоров'я

Тетяна ГОРДІЄНКО
«Подоласмо без пригод ми доріжку перешкод».....28

Образотворча діяльність

Світлана ОБАДІНА
Чарівне малювання.....30

Ранній вік

Лідія ВАСЕЧКІНА
Дихальна гімнастика – важлива складова фізичного виховання дітей.33

Загартування (ранній вік)

Раїса ГАРАН
Будемо здорові!.....35

Фізичний розвиток

Віра МІНАКОВА
Гімнастика пробудження.....37

Рекомендації спеціаліста

Оксана ДОЦЕНКО
Влітку на майданчику.....40

Ігри з водою та піском (ранній вік)

Тетяна СПІВАК
У гості до золотої рибки.....42

Народознавство

Вікторія ПАВЛЮК
Народні ігри – спосіб оздоровлення дітей.....45

Музичне виховання

Алла СЕМЕНИСТА
Музикотерапія.....47

На 4 сторінці обкладинки

«Ландшафтний дизайн» ДНЗ № 9
«Ромашка»



Літнє оздоровлення

Тетяна Чао-де, завідувач ДНЗ № 9 «Ромашка»

Давайте пригадаємо своє дитинство... Як хотілося швидше вийти на вулицю, побігати з друзями, покататися на велосипеді, пострибати на скакалці, пограти м'ячем. Влітку було все: і лазіння по деревах, і збиті коліна, і зауваження матусі про те, що тебе «не дозвешся» до дому. Сучасні діти значно відрізняються від свої однолітків того часу. Тепер частіше дитина сідає за комп'ютер чи іде дивитися телевизор ніж бажає вийти на прогулянку. Та і деяким батькам зручніше: ось моя дитина, нічого за неї хвилюватися, коли вона вдома. Та не всі батьки замислюються, як потрібна дитині прогулянка, яку роль відіграє свіже повітря в оздоровленні дитини.



Які поради дати таким батькам? Як виростити здорову дитину, точно знає дитячий лікар Є.Комаровський. Давайте звернемось до його порад і вирішимо це питання. За методикою педіатра Є.Комаровського «головне, щоб батьки розуміли: діти втомлюються від малорухливого способу життя, від дефіциту звичайних природних чинників — сонця, вітру, води, болота. Дитячий відпочинок — це сонце над головою, вітер і необмежена рухова активність. Організувати все це — прямий обов'язок мами і тата. Спробуйте — позитивні сторони такого відпочинку ви відчуєте зовсім скоро. Головне — знати, чого треба прагнути». Лікар каже: «Ідеальний відпочинок, особливо для дитини, яка часто та тривало хворіє - це літо в селі. Плюс - загартування, ігри в піску. При цьому малюк одягнений лише в трусики, босий». І ще одна порада від Комаровського: «Брудна гола дитина, яка скаче з води в пісок, випрошує

їжу, дихає свіжим повітрям і не контактує з великою кількістю людей, за 3-4 тижні відновлює імунітет, пошкоджений міським життям».



Коли педіатри говорять про необхідність гуляти з дитиною по 3-4 години щодня, рідко в кого з батьків це викликає ентузіазм. Є.Комаровський стверджує, що прості прогулянки на свіжому повітрі дають відмінний ефект, що гартує! Дитина звикає до перепадів температур, вологості, вітру, бронхи очищаються від домашнього пилу, «настроюється» механізм терморегуляції. І, до речі, корисно гуляти в будь-яку погоду, за винятком, хіба що сніжної бурі і грози з ураганом. Як відомо, поганої погоди не буває, буває неправильна екіпірування. Одягати дитину треба за погоду.





Важливим завжди, а особливо актуальним влітку, є завдання збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей, забезпечення повноцінного, гармонійного фізичного розвитку. Про це дбають в оздоровчий період в нашому дитячому садку «Ромашка». Тому діяльність дошкільного навчального закладу у літній період спрямовується на організацію змістовного, різноманітного буття з метою оздоровлення дітей, забезпечення їхнього активного відпочинку, закріплення, уточнення, розширення запасу набутих упродовж навчального року знань через різні види дитячої діяльності: рухової, ігрової, пізнавальної, комунікативно – мовленнєвої, художньої, предметно – практичної тощо.



Відповідно до завдань на літній оздоровчий період, санітарно – гігієнічних норм, інструкцій з охорони життя та здоров'я дітей, інших нормативних актів, завдяки спільним зусиллям працівників закладу та батьків вихованців забезпечується :

- максимально можливе перебування дітей на свіжому повітрі ;
- оптимальна рухова активність ;

- відповідність вимогам одягу і взуття для перебування дітей у приміщеннях і на ігрових майданчиках;
- збалансоване, збагачене вітамінами харчування;
- дотримання протягом дня повітряного і питного режиму;
- подовження тривалості денного сну.

Більшу частину дня діти влітку проводять на свіжому повітрі. При цьому заходи безпеки обов'язкові — наявність головного убору, в затіненому місці діти знімають частину одягу. Повітряні ванни та загартовуючі процедури поєднуються з рухливими іграми. Сонячні ванни проводяться тільки під наглядом медичної сестри.

Літо - найкраща пора для відпочинку та оздоровлення дітей. Влітку батьки прагнуть, аби їхні діти добре відпочили. Окрім поїздки на море чи до бабусі, малюків можна оздоровити у дошкільному закладі. Вихователі використовують усі можливості природного середовища. Літні міні-заняття влаштовують у куточках відпочинку: на травичці. Діти люблять казкотерапію, музикотерапію, психогімнастику, пальчикову гімнастику, ігри з водою та піском.



Щоб відпочинок був безпечним педагогам та батькам треба дотримуватись вимог щодо попередження та лікування теплових і сонячних ударів, укусів комах, можливого отруєння грибами, ягодами, рослинами, запобігання кишково-шлункових інфекцій та дитячого травматизму.

Нехай наші діти будуть здорові та щасливі!

Профілактика кишкових отруєнь

Ольга БОРОТКАНИЧ, медична сестра

Ось і настало літо, на яке ми так чекали. Діти їдуть на море, у гори, до бабусі та дідуся... У будь-якому куточку дитина хоче безтурботно та весело проводити літні канікули, а батьки хочуть, щоб діти оздоровилися. На жаль, відпочинок і оздоровлення, можуть зійти на нівець через кишкове захворювання вашої дитини. Вашій увазі пропоную матеріали щодо профілактики кишкових інфекцій.

Серед інфекційних захворювань особливе місце займають гострі кишкові інфекції: дизентерія, сальмонельоз, черевний тиф, паратифи А і В, холера, харчові токсикоінфекції та ін. Інфекційні хвороби цієї групи спричиняються різними збудниками: найпростішими, бактеріями, вірусами.

Що ж є спільного між ними? Чому в одну групу увійшли захворювання, появу яких спричиняють мікроорганізми різних біологічних видів?

Всю цю групу об'єднує те, що основне місце перебування хвороботворного початку і розвитку хвороби - кишечник людини (чи тварини). Звідси й загальний механізм передачі інфекції, так званий фекально-оральний, при якому збудник з кишечника хворого чи носія інфекції потрапляє у зовнішнє середовище, потім через рот у шлунково-кишковий тракт здорової людини і викликає захворювання. В організм людини хвороботворні мікроорганізми можуть потрапляти з їжею, водою, а також заноситись брудними руками і предметами домашнього вжитку.

Які ж ознаки гострих кишкових захворювань?

Хвороба проявляється не одразу, а після інкубаційного (прихованого) періоду. При різних кишкових інфекціях він відрізняється: короткий при дизентерії - 2-7 днів, при холері - від декількох годин до п'яти днів, при харчових токсикоінфекціях - декілька годин, при черевному тифі - 7-25 днів, при гепатиті А - від 15-50 днів.

Наприкінці прихованого періоду може з'явитися нездужання, слабкість, головний біль, відсутність апетиту. Потім починають проявлятися характерні ознаки захворювання: нудота, блювання, болі в животі, рідке випорожнення, інколи з

домішкою слизу і крові, підвищення температури. При гепатиті А найбільш характерними ознаками є жовтяничність шкіряного покриву та слизових оболонок, потемніння сечі і т. д.

Успіх боротьби за зниження захворюваності на кишкові інфекції багато в чому залежить від того, наскільки обізнане населення з причинами виникнення та поширення цих захворювань. Підвищення санітарної культури населення - це величезний резерв подальшого зниження захворюваності на гострі кишкові інфекції.

Сприйнятливості людей до кишкових захворювань досить висока. Особливо часто вони спостерігаються у дітей, тому що в малят і захисні сили слабші, і гігієнічні навички ще недостатні.



Щоб запобігти появі гострих кишкових захворювань, насамперед необхідно ізолювати хворого, а також виключити можливі шляхи передачі інфекції. В разі настання шлунково-кишкових розладів треба негайно звернутися до лікаря, не вдаючись до самолікування. Кожне захворювання вимагає спеціального, науково обгрунтованого лікування. Тепер розроблено ефективні, інколи дуже складні, схеми лікування кишкових інфекцій, які враховують

вік хворого, реакцію його організму на лікувальні препарати, наявність супутніх хвороб, чутливість мікроорганізмів до того чи іншого медикаменту. Лікування кишкових інфекцій (а втім, і всіх інших інфекційних хвороб) має проводитись суворо індивідуально, комплексно, із застосуванням найдоцільніших засобів та методів. А це може зробити тільки лікар. Безконтрольне, неправильне вживання антибіотиків та інших антибактеріальних препаратів призводить до того, що в кишечнику гинуть не лише збудники хвороби, а й корисні бактерії (мікрофлора). Хвороба може перейти в хронічну форму з розвитком дисбактеріозу, а це дуже важко піддається лікуванню. Звертатися до лікаря слід при перших ознаках недуги, інакше ускладнюється її перебіг і створюється загроза розповсюдження збудників.



Тільки лікар, і ніхто інший, вирішує - госпіталізувати хворого чи залишити його вдома, де під наглядом медичного персоналу він пройде курс лікування. В іншому випадку мають бути неухильно додержані правила догляду за хворим, приписані медиками.

Додержання правил особистої гігієни, включаючи регулярне миття рук - запорука значного скорочення захворюваності кишковими інфекціями. Руки необхідно мити перед їдою, приготуванням їжі, після кожного відвідання туалету. Проте не всі, особливо діти, вміють правильно це робити. Спочатку руки слід змочити водою, потім намити їх і розтерти мило до утворення густої піни, далі піну змити. Цю процедуру проробити двічі-тричі. Слід мити не лише тильні й долонні поверхні кистей, а й між

пальцями. Бруд з-під нігтів видаляють щіточкою.

Фактором передачі кишкових інфекцій може бути вода, забруднена виділеннями хворого чи носія інфекції. Найбезпечнішою є вода, що подається централізовано водопроводом, бо її піддають очищенню та знезараженню хлором у нешкідливих для людини дозах. Замкнута система водопроводу виключає забруднення води хвороботворними мікроорганізмами.

Велику небезпеку становить вода відкритих водойм: вона може бути забруднена нечистотами, що скидаються з суден та з каналізаційних труб або змиваються з поверхні ґрунту атмосферними опадами. Під час купання у відкритих водоймах (річка, море, озеро, ставок і т. д.) намагайтеся не ковтати воду.

Криниці у населених пунктах слід розташовувати якнайдалі від можливого джерела забруднення (на відстані 20-30 метрів від дворових вбиралень, вигрібних ям, смітників). Отвір криниці слід щільно закривати кришкою і брати з неї воду тільки громадським відром.

ПАМ'ЯТКА **профілактики гострих кишкових інфекцій** **та харчових отруєнь**

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь рекомендуємо:

- **НЕ** вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.
- **НЕ** купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.
- **НЕ** вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини.
- При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.

- **Не** готувати продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин.
 - **НЕ** брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).
 - **НЕ** приготувляти багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах.
 - При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми – обдати окропом.
 - **НЕ** використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо).
 - Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
 - При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.
 - Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом.
 - Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.
 - При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти.
 - Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами.
 - **У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи.**
- Самолікування небезпечно! При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до

прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати швидку медичну допомогу.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Тільки чітке дотримання всіх гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути зараження кишковими інфекціями.



Бажаємо вам і вашим дітям провести літо з користю для здоров'я.



(Деякі матеріали використанні із інтернет-ресурсів)

Головне завдання сьогодення – здорова дитина

«Якщо дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається»

Вікторія Дьяконова, вихователь-методист

Пріоритетний напрямок дошкільного закладу: створення в дошкільному навчальному закладі здоров'язберігаючої системи через виховання у дітей еколого-валеологічної свідомості.

Вже два роки поспіль одне з головних наших завдань: спрямувати освітній процес на створення в дошкільному навчальному закладі здоров'язберігаючої системи через виховання у дітей та їх батьків емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, оптимальну організацію рухового режиму, безпеки життєдіяльності. І сьогодні на шпальтах цього журналу педагоги дошкільного закладу діляться досвідом та результатами роботи з цього напрямку.

Порівняно з минулим роком покращилася фізкультурно-оздоровча робота за рахунок систематичного використання інноваційних та нетрадиційних методик і технологій. А саме: арттерапії, кольоротерапії, казкотерапії, сміхотерапії, рефлексотерапії, фітбол-гімнастики, кінезотерапії, імаготерапії, а також прийоми психогімнастики, пальчикових вправ, дихальних вправ, релаксації, фізхвилинок тощо.

Результатами збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей є:

- ❖ Дошкільний заклад є учасником Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю, національної мережі шкіл сприяння здоров'ю.
- ❖ Участь у Всеукраїнському фестивалі «Гармонія рухів» (здоровий спосіб життя) – з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, активізації роботи з фізкультурно-оздоровчого напрямку.



- ❖ Вихователь - Обадіна С.Ю. учасник обласного етапу Всеукраїнського огляду відеоматеріалів за темою «Здоров'язбережувальні технології в ДНЗ».
- ❖ Вчитель-дефектолог Доценко О.В. взяла участь в обласному конкурсі «Кращий працівник року» в номінації «Кращий педагог груп спеціального та санаторного профілю ДНЗ для дітей з обмеженими можливостями здоров'я» з творчим проектом «Впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу з дітьми із затримкою психічного розвитку».
- ❖ Ініціативна група педагогів та батьків виборола грант на 20,000грн. в обласному конкурсі проектів місцевого розвитку на кращий спортивний майданчик з проектом «Острів здоров'я».



- ❖ Впроваджуються в педагогічну практику інноваційні технології «Використання здоров'язберігаючих технологій в фізично – оздоровчому вихованні дітей дошкільного віку» (М.М. Єфименко, Т. Кудрявцева, А. Стрельникова, В.С. Поуль).
- ❖ Узагальнюється перспективний педагогічний досвід педагогів спеціалізованих груп ДНЗ № 9: Доценко О.В., Кузьминська Л.І., Обадіна С.Ю., Степаненко О.П. за темою: «Формування граматично правильної вимови у дітей спеціалізованих груп засобами арттерапії».
- ❖ Впроваджується перспективний педагогічний досвід вчителя-логопеда Доценко О.В. за темою «Впровадження здоров'язберігаючих технологій в корекційну роботу з дітьми із затримкою психічного розвитку та вадами мовлення».
- ❖ Педагоги ДНЗ зайняли I місце в міському конкурсі демотиваторів «Майбутнє в наших руках» з роботою «Час бути здоровим».



- ❖ Вже 9 років на базі нашого закладу працює гурток спортивного бального танцю «Ад астра» Димитровської ДЮСШ під керівництвом тренера Н.Ю.Волкової. Вихованці ДНЗ № 9, які займаються спортивними бальними танцями стали переможцями та призерами: міжклубних змагань м.Димитрова, призерами Всеукраїнських

змагань. 26 жовтня 2013 року ДНЗ № 9 отримав грамоту ДЮСШ за зайняте I місце в номінації «Самый танцующий детский сад» на відкритих обласних кваліфікаційних змаганнях зі спортивних танців «Осінь акварель – 2013».

- ❖ Педагоги ДНЗ №9 завжди беруть участь в міських методичних об'єднаннях:

- вихователь Обадіна С.Ю. - спільний семінар вихователів, практичних психологів, вчителів-логопедів, вчителів-дефектологів міста з презентацією «Здоров'язберігаючі технології в роботі з дітьми, які мають вади мовлення»;
- вчитель-дефектолог Доценко О.В. - заняття з впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу групи дітей із ЗПР;



- майстер-клас «На допомогу вихователю щодо мовленнєвого розвитку дошкільника» вчитель-дефектолог Доценко О.В.;
- презентації, відео- та фото- матеріали. Вихователь Обадіна С.Ю. продемонструвала матеріали, які готувала на Всеукраїнський огляд відеоматеріалів за темою: «Впровадження оздоровчих технологій терапевтичного спрямування в роботу з дітьми, які мають вади мовлення»;
- слайд-шоу вчителя-дефектолога Доценко О.В. «Впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу з дітьми із ЗПР та вадами мовлення»;
- практичний показ заняття: вихователь Обадіна С.Ю. «День народження для всіх» (з елементами оздоровчих технологій терапевтичного спрямування);



- ❖ В січні 2014 року в дошкільному закладі № 9 відбулася значна подія – народження журналу «Ромашка». Щоквартальний журнал «Ромашка» - це узагальнений досвід роботи педагогічного колективу з певної теми. Усі статті – практичний досвід роботи наших педагогів, батьків. На фотознімках – наші вихованці. Сподіваємось, що надані матеріали стануть у нагоді всім небайдужим до нелегкого, але дуже відповідального та цікавого процесу виховання та навчання дошкільників. Скачати та роздрукувати журнал «Ромашка» можна з нашого сайту. На шпальтах журналу № 1 деякі матеріали присвячені цій темі.



- ❖ В рамках Всеукраїнської акції «Червона стрічка» ДНЗ № 9 «Ромашка» взяв участь у міському конкурсі колажів на тканині під гаслом «Зрозуміти. Підтримати. Допомогти», який

проводився Будинком творчості дітей та юнацтва. Метою конкурсу стала популяризація здорового способу життя, формування відповідального відношення до власного здоров'я, залучення дітей до участі у пропаганді здорового способу життя, розвиток креативного мислення, виховання толерантного відношення до ВІЛ-інфікованих. На суд журі педагоги та вихованці дитячого садка надали роботу «Корисний кошик», в якій намагалися закликати учасників конкурсу до вживання корисної для здоров'я їжі, вітамінів. За результатами конкурсу робота нашого дошкільного закладу посіла III місце.



- ❖ Дошкільний заклад взяв участь у II регіональній віртуальній виставці – презентації "Сучасні заклади освіти Донецчини - 2014". Педагоги Доценко О.В., Яценко Л.П., Степаненко О.П., Семениста А.В. підготували такі матеріали:

У розділі «Гід-інформація» можна познайомитись з проблемою, над якою працює педагогічний колектив ДНЗ № 9 «Ромашка»: «Впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес ДНЗ».

У «Бестселері сучасної педагогіки» можна познайомитися з методичними розробками, посібниками, друкowanими статтями, розробками занять та здоров'язберігаючих заходів педагогів ДНЗ № 9.

У розділі «Відеоекскурсія» можна переглянути відео, яке підготували наші педагоги: «Екскурсія по дошкільному закладу», «Здоров'язбережувальні технології

в ДНЗ», «Впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу з дітьми».

На цьому педагоги дошкільного закладу не зупиняються і вся робота, яка велась протягом навчального року продовжується влітку.

Рекомендації для педагогів:

Діти завжди охоче завжди чимось займаються. Це дуже корисно, а тому не лише не можна цьому заважати, а необхідно вживати заходів, щоб завжди їм було що робити.

Я. Коменський



Для дітей літо – ігри, забави, розваги, друзі, море, відпочинок тощо, а для працівників дошкільного закладу – сама відповідальна пора року. Адже необхідно створити такі умови, щоб реалізувалися дитячі мрії, з'явилися нові яскраві враження, малюки зміцніли, засмагли, відпочили, а ще – дізналися багато нового.

Тому у літні місяці перед нами стоїть велика мета – створити умови для забезпечення оздоровлення, збереження життя та подальшого формування їхньої життєвої компетентності.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі у літній період залежить від урахування важливих чинників:

- дотримання належного рухового режиму життєдіяльності дітей;
- доцільне комплексне використання основних засобів фізичного виховання (фізичні вправи – гімнастика, ігри, елементи

спорту, туризму; оздоровчі сили природи – повітря, сонце, вода; гігієнічні фактори – режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.);

– раціональне застосування в освітньому процесі різних організаційних форм:

- фізкультурні заняття
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпауза, загартовувальні процедури)
- форми організації рухової активності у повсякденному житті (заняття з фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання)
- використання нетрадиційних, альтернативних технологій і методик, спрямованих на зміцнення та відновлення здоров'я дітей.

Отже, дотримання психолого-педагогічних, методичних, санітарно-гігієнічних вимог до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі у літній період, ефективне використання погодних умов та природних чинників дасть змогу створити необхідні умови для збереження, зміцнення, відновлення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку.



Головне, будьте поряд з малюком і не шкодуйте на нього часу — і тоді нові і несподівані ідеї того, чим зайняти дитину влітку, придуть самі собою!

Чому діти стають нервовими, або ще раз про психічне здоров'я малюка

Людмила ЯЦЕНКО, практичний психолог

Чому ж діти стають нервовими? Нервозність іноді чатує на дитину ще до народження. Алкоголізм батьків, нервові переживання матері, її втомленість і неправильне харчування під час вагітності погано впливають на розвиток ЦНС (центральної нервової системи) дитини.

З першого ж дня малюк поводить себе не так, як його однолітки. Якщо зазвичай маленькі діти спокійно і міцно сплять, нервові діти сплять недовго й неспокійно. На нервовий стан впливають хвороби дитини:

- ✓ під час порушення травлення організм отруюється різноманітними токсичними речовинами, при цьому страждає й нервова система;
- ✓ діти часто страждають через нездорову носоглотку: у них бувають головні болі, порушення сну, послаблення уваги, в'ялість, швидка втомлюваність;
- ✓ великої шкоди завдають дитячому організму глисти. Вони виснажують його, отруюють, викликають слабкість;
- ✓ до порушення діяльності нервової системи іноді призводять інфекційні хвороби: кір, дизентерія.

Різнноманітні хвороби так чи інакше послаблюють нервову систему дитини, але **головна причина нервозності дитини – несприятливі умови життя в сім'ї і погане виховання**. Тяжкий удар душевному стану дитини наносять ненормальні відносини між батьками, сварки, сімейно-побутові конфлікти. Все це залишає глибокий слід, іноді доводить до істеричного стану.

Діти дуже хворобливо переживають ухід з родини батька чи матері. Зазвичай розрив назріває у вигляді численних образ, непорозумінь, навіть скандалів на очах у дітей. Дитина любить і батька, і матір, не може вирішити, хто з них правий, й страждає за двох. Важко переживають діти появу в сім'ї мачухи чи вітчима. Ці переживання особливо ускладнюються, коли нові члени сім'ї не встановлюють з дітьми простих, душевних відносин. Найбільш розповсюджені недоліки виховання, з якими пов'язана нервозність дітей, – це порушення

режиму праці й відпочинку дитини, пещення батьками чи, навпаки, надмірна суворість.

Доволі часто буває, що єдина дитина в сім'ї стає пестуном дорослих. Оточена численними клопотами й увагою, вона росте егоїстичною, роздратованою і капризною. В такому ж положенні може опинитися й наймолодша дитина в багатодітній сім'ї – старші діти вже виросли, а молодший завжди в центрі уваги. Нерозумна батьківська любов погано відображається на розвитку волі, характеру, на всьому душевному стані дитини. З іншої сторони, непомірна батьківська суворість, життя без тепла і ласки роблять дитину нервовою, боязкою. Накази й заборони як спосіб виховання – джерело гірких образ й тяжких переживань.

В деяких сім'ях уживається й те, й інше: і нерозумна любов, і непомірна суворість. Сьогодні – одні вимоги, завтра – інші, зараз ласкаве слово, а через хвилину – суворий крик. Не маючи ще твердих переконань і понять, дитина ще не може розібратися, що ж добре, а що погано в її поведінці, чому за один і той же вчинок сьогодні хвалять, а завтра – лають. Все це викликає почуття образи, викликає невпевненість і роздратованість. Нерівний підхід до дітей, неузгодженість і непослідовність в діях батьків спостерігаються тоді, коли батьки самі не керують своєю поведінкою. Дитяча нервовість – це ще не захворювання, але вона знаходиться на межі нервового захворювання й може перерости в нього. Існують прості й розумні правила, обов'язкові для батьків як вихователів дитини: **пов'язувати справедливість і вимогливість, піклування про дітей з привчанням їх до праці, проявляти розумну батьківську любов.**

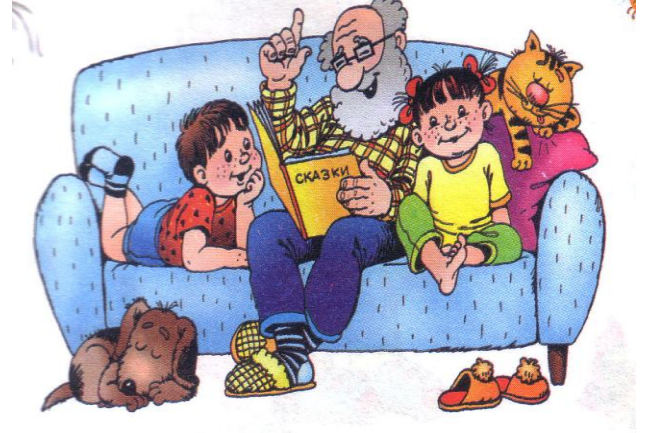
Якщо в силу тих чи інших обставин дитина все ж таки росте нервовою, необхідно змінити її умови життя і за можливості викорінити причини, які викликали нервовість:

- ✓ якщо такою причиною є нездорова атмосфера в сім'ї, батьки повинні знайти в собі сили для того, щоб підпорядкувати свої відносини добробуту дитини;



- ✓ на місце непомірної суворості або потуранню капризам дитини повинен з'явитися новий підхід: справедлива вимогливість, праця, рівні й доброзичливі стосунки;
- ✓ важливе місце займає праця. Дитині корисно плести, вишивати, шити, майструвати з картону, металу, дерева. Якщо вона багато сидить за книжками чи комп'ютером, їй потрібно дати роботу, яка вимагає рухів, тренування мускулів. Якщо, навпаки, малюк багато бігає, грає в рухливі ігри, його заспокоїть читання, малювання, вирізання тощо. Чергування розумової і фізичної праці, переключення уваги з одного виду діяльності на інший – вірний засіб зміцнення ослабленої нервової системи;
- ✓ дуже важливо підбадьорювати дитину, підібрати їй посильну справу, показати як краще зробити, - коротше кажучи, розвивати у сина чи доньки активність, ініціативу;
- ✓ велику користь приносять спортивні ігри, катання на ковзанах, лижах, велосипеді. Спілкування з природою створює хороший, спокійний душевний стан;

- ✓ нервові діти дуже вразливі. Неможна перевантажувати їх враженнями: часто водити в театр, кіно, читати на ніч, дозволяти довго дивитися телевізор. Але й лишати їх приємних переживань теж не варто. Важливе джерело таких переживань – спілкування з товаришами;



- ✓ для всіх дітей необхідний правильний режим і розпорядок, для нервових – особливо.

Нервозність дітей – це переважно придбаний стан. Проявивши послідовність і терплячість, батьки можуть досягти того, що у дитини буде здорова і сильна нервова система.



Ранкова гімнастика

Тамара ГАВРИЛОВА, вихователь

У дошкільному віці діти, як правило, вже добре володіють своїм тілом. Фізична активність стимулює розумову діяльність, яка, у свою чергу, спонукає дітей рухатися. Діти постійно перебувають у русі, вони – непосидьки. Саме ця непосидючість, прагнення рухатися допомагає малечі пізнавати навколишній світ. Тож фізична активність важлива для розумового розвитку дитини так само, як і будь – яка гра.

Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячому садку проводять щоденно перед сніданком. Головне її призначення полягає в тому, щоб усунути загальмованість, у якій перебуває дитина після нічного сну, підбадьорити її, підготувати до активної діяльності. Ранкова гімнастика оздоровлює та дисциплінує дитину. Діти, які роблять ранкову гімнастику, легко прокидаються, зібраніші та самостійніші, фізично міцніші, у них розвинені м'язи та правильна постава.

Ранкову гімнастику слід проводити в добре провітреному приміщенні, а теплої пори року вправи бажано робити на свіжому повітрі. Загальний принцип побудови ранкової зарядки такий: її розпочинають ходьбою, потім проводять дихальні і загально розвивальні вправи наростаючої інтенсивності, а закінчують також спокійною ходьбою, що поступово знімає зайву м'язову й нервову напругу.

Проводити зарядку потрібно систематично, щоранку. Тільки за цієї важливої умови в дитини виробляється стійка звичка й потреба швидко вставати після сну, робити зарядку, приймати ранкові гігієнічні процедури. Отриманий заряд бадьорості допомагає їй одразу включитися в активну діяльність. Систематична зарядка благотворно впливає на нервову систему: надмірно збудливі діти стають більш стриманими, дисциплінованими, а неквапливі або навіть інертні діти бадьорішають, діють активніше і сміливіше. Окрім цього, ранкова гімнастика та водні процедури є добрим профілактичним засобом із попередження простудних захворювань.

Вправи ранкової гімнастики одночасно з дитиною виконує дорослий: він

промовляє тексти вправ, показує порядок їх виконання, а малюк слухає й наслідує рухи дорослого. Дуже добре, якщо фізичні вправи проводяться з музичним супроводом. Музика створює в малечі бадьорий, життєрадісний настрій.

Добираючи вправи для ранкової гімнастики, треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватися такими вимогами:

- а) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової і м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію;
- б) вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі, м'язові групи;
- в) вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;
- г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.



Підбір вправ для ранкової гімнастики

Комплекс загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики зі стрічками.

- I. Ходьба в колоні по одному.
Ходьба як клишоногий ведмедик.
Біг як «конячки».
Ходьба з підніманням рук вгору.
Перешиковування.
- II. Загальнорозвиваючі вправи.
 - 1 «Взмах руками».
В.п. – о.с.
1-мах руки вперед,
2-назад. Повт. 8 р.
 2. «Нахили вперед».
В.п.- ноги на ширині плечей, руки вперед.
1-3- нахил вперед, помахати руками вниз.
4- в.п. Повт. 8р.
 3. «Повороти тулуба».
В.п.-ноги на ширині плечей, руки вперед.
1- поворот тулуба вправо, відвести праву руку назад,
2- повернутися у в.п.,
3-4 те ж ліворуч. Повт. 8 р.
 4. «Мах ногою».
В.п. – о.с.
1- мах правою ногою вперед, руки звести під коліном,
2- в.п.,
3-4- те ж ліворуч. Повт.6р.
 5. «Присідання».
В.п.- п'ятки разом, носочки нарізно, руки вниз.
1- присісти, руки вперед.
2-в.п. Повт.8р.
 6. Стрибки с хресні вперед-назад. 16 стрибків.
- III. Заклучна ходьба.
Вправи на дихання.



Комплекс загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики без предметів «Зоопарк».

- I. Ходьба в колоні по одному.
Ходьба приставним кроком, в сторони.
Ходьба навшпиньках.
Легкий біг.
Перешиковування.
II Загальнорозвиваючі вправи.
 - 1.«Мавпочки».
В.п. о.с..
1-2-підняти руки вгору (зірвати банан).
3-4-в.п. Повт. 6р.
 2. «Чапля».
В.п.-о.с.
1-підняти зігнуту в коліні ногу, руки в сторони.
2-в.п. Повт. 6р.
 3. «Тигр».
В.п.- упор присівши, голова опущена.
1-2- розправляючи ноги, вигнути спину, сказати: «Р-р-р!».
3-4-повернутися у в.п. Повт. 6р.
 4. «Кішка».
В.п.-о.с., руки на поясі.
1-присісти, винести руки вперед.
2-в.п. Повт. 6р.
 5. »Зайчик».
В.п.-о.с., руки зігнуті в ліктях.
Стрибки на двох ногах. 16 стрибків.
- III. Заклучна ходьба.
Вправи на дихання.



Систематичні щоденні заняття ранковою гімнастикою, тобто зарядкою, сприяють правильному фізичному і розумовому розвитку дитини, підвищують захисні властивості її організму.

Вода – дивовижний об'єкт пізнання та оздоровлення дитячого організму

Ірина Зубрицька, вчитель-дефектолог

Вода – це диво природи, джерело здоров'я і багатство планети. А для дитини світ незвіданого, об'єкт пізнання. Вода володіє психотерапевтичними властивостями, позбавляє напруження, сприяє релаксації, розслабленню, підвищенню емоційної сфери малюка, сприяє оздоровленню та загартуванню дитячого організму.

Вода здатна «заземляти» негативну енергію, що є особливо актуальним у роботі з «особливими» дітьми.

Ігри з водою – один з найприємніших способів навчання, гарний настрій, безліч корисних знань, ефективний засіб самотерапії.

Ігри з водою сприяють розвитку тактильно - кінестетичної чутливості, дрібної моторики, координації рухів. А це в свою чергу, сприяє розвитку психічних, пізнавальних процесів, формують сенсорні уявлення, мислення (здатність до узагальнення, порівняння) мовлення, пам'яті та уваги. Але головне – діти здобувають перший досвід рефлексії (самоаналізу). Діти на основі власного досвіду отримують знання про оточуючий світ. Завдяки експериментуванню, спостереженню малята розширюють свої уявлення про навколишній світ, про властивості води.

Можливості води для розвитку дитини є безмежними. Багато різних ігор з водою можна проводити в літній період на майданчику.

«Іде, іде дощик ! »

Дорослий говорить, що хмаринка починає плакати - і починається дощик. Діти торкаються поверхні води спочатку одним пальчиком, потім перебирають пальцями, чергуючи то праву, то ліву руки (потім обома руками одночасно). Дощ закінчився - підняти руки з води і спостерігати, як крапельки збігають з пальчиків.

« Комарик та жабки »

Швидко перебирати двома пальчиками по поверхні води (бігають комарик), аж ось з'явилися жабки – діти стулили пальчики в кулачки і ловимо над поверхньою води комариків. Жабки понаїдались і заховались під водою (опустити кулачки у воду, на саме дно). Гра повторюється.

« Чий стаканчик міцніший »

Діти в стулені долоньки набирають воду з миски (можна наливати дорослому воду з лійки). Малюки намагаються тримати пальчики міцно стуленими, щоб вода не протікала зі «стаканчика». І так позмагатися, хто із дітей довше утримає водичку в долоньках. Також можна позмагатися хто швидше перенесе за допомогою рук воду з повної миски в порожню.



«Водопад»

Використовуємо будь-які іграшки за допомогою яких можна переливати воду: лійка, відерце або пластиковий стакан. Дитина набирає воду в ємкість і, виливаючи її, створює шумний водопад з бризками. Чим вище «водопад», тим голосніше він «шумить».

«Злови рибку»

В миску з водою опустити пластмасові рибки, вони плавають по поверхні води. Важливо, щоб біля ротиків рибок був наклеєний магніт. Малята за допомогою вудочки ловлять рибку. На її кінець потрібно прив'язати мотузку з «гачком» (функцію гачка виконує скріпка, вона як магніт притягує рибку). Перемагає той, хто більше риби «наловив».

А ще рибок можна виловлювати «сачком», для цього підійде ситечко.



«Кинь камінчик»

Дітям пояснюємо, що після дощу утворюються калюжі. І ми зараз покидаємо камінчики у калюжу (ставимо миску з водою). Хто більше камінчиків влучив у «калюжу», той і переміг.



«Пускаємо кораблики»

Пускаємо пластмасові (можна зроблені з паперу) кораблики у воду. Щоб вони рухалися, потрібно дути на них не поспішаючи (витягуючи губи «трубочкою», не надувати щокі). Кораблик при рівному вітру рухається плавно, але коли налітає поривчастий вітер він може затонуть.



«Зробимо пінний коктейль»

Потрібно за допомогою трубочки для коктейлю з мильної води видути як можна більше піни.(стр.4)

«Ігри з прищіпками для білизни»

Запропонувати малятам виловити прищіпки з води відповідного кольору до вибраного відерця або тарілочки і надіти їх на край предметів. Багаторазове повторення рухів стискання - розтискання прищипок тренує кінчики пальців рук, робить тонізуючий масаж, активізують точки м'язів, що відповідають за активізацію мовленнєвих центрів кори головного мозку. Тому така гра дуже корисна для розвитку мовлення дітей.



«Тоне-не-тоне»

Потрібно добрати будь-які предмети, іграшки зроблені з металу, дерева або пластмаси. Можна експериментувати з фруктами або овочами. Дитина кидає предмети у воду, потім класифікує їх по принципу: тоне - не тоне в різні тарілочки. Маля відкриває для себе основні властивості предметів навколишнього світу.



«Порівняйте, де більше води»

Підготувати різні пластикові місткості для води, для зручності наливання, користуємось лійкою. Потрібно виміряти, порахувати і порівняти скільки пластикових стаканів, маленьких мисочок води входить у 2-х; 1,5; 1; 0,5 літрові пляшки. Перші кроки експериментування, сприяють розвитку самостійного пошуку, накопленню практичного досвіду у дітей. Це дуже корисна розвивальна гра, де діти опановують непросте поняття об'єму, розвивають кількісні уявлення та координацію рухів.



«Боулінг або різнокольорова веселка»

Пройшов дощик і утворилася на сонечку різнокольорова веселка. Засяяла вона всіма барвами. У пластикові пляшки наливаємо воду, в яку додаємо акварельні фарби різних кольорів. Готуємо 4-5 пляшок різного кольору. А тепер потрібно доторкнутися до веселки м'ячиком. Дитина направляє та котить м'ячик так, щоб збити більше пляшок. Перемагає та команда, яка швидше зіб'є всі пляшки.



Влітку діти довше бувають на свіжому повітрі, на майданчиках. Адже саме тут відбуваються основні оздоровчі моменти. Літні міні-заняття, розваги влаштовуємо у куточках відпочинку: на травичці створюємо «водне царство».

Ігри з водою – це радість і задоволення для дитини. Регулярне та систематичне проведення ігор з водою дають позитивні результати в розвитку та оздоровленні дітей дошкільного віку.

Спортивна розвага «Веселі старти»

Олена СТЕПАНЕНКО, вихователь

В нашому дитячому садочку багато приділяється уваги оздоровленню та загартуванню малят, причому все це робиться нетрадиційно, з вигадкою, завзяттям.

Я свою роботу спрямовую на зміцнення здоров'я, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та забезпечення належного рівня фізичної підготовленості і фізичної культури взагалі. Адже нормальна життєдіяльність організму, добре самопочуття – запорука подальших успіхів у навчанні та праці.

Мета: вправляти дітей в умінні їздити на самокатах і велосипедах, удосконалювати вміння в стрибках та у підповзанні в обруч, розвивати координацію рухів, спритність, гнучкість; виховувати бажання бути здоровими, веселими.

Хід: Діти шикуються на спортивному майданчику у 2 колони (команди).

Ведучий: Сьогодні, хлопчики й дівчата,
В нас буде фізкультурне свято!



Запрошую команди приготуватися до привітань.

І команда «Завзяті малюки»

«Ми, завзяті малюки,
Будем грати залюбки.
Хай летить в усі кінці,
Ми, завзяті, молодці!»

ІІ команда «Веселі стрибунці»

«Ми, веселі стрибунці,
Спритні й дужі ми гравці.
Ми змагатися готові
Всі бадьорі і здорові!»

Ведучий: Запрошую команди на веселу розминку «Тік-так»

*Вліво – вправо голова
Мов годинник ожива,
Тік-так, тік-так
Він хвилини лічить так!
Раз – підняться, потягнуться,
Два – зігнуться, розігнуться.
Три – в долоні три хлопка.
На чотири всі присіли (4 р.)
А на п'ять будем разом присідать (5 р.)*



Ведучий: Починаємо змагання.

Гра «Хто швидше збере кільця» (стрибки з обруча в обруч, пролізання в обруч, беремо кільця і в відерце).



«Змагання на самокатах»



«Перекидання м'яча через мотузку»



«Велосипедні перегони»

«Спритні» (перекидання м'яча трійками)



«Хто найспритніший» (конкурс капітанів)



Ведучий: Даємо слово нашому журі.
Вручення грамот.



Ведучий: Молодці! Ви спритні, сміливі й здорові!

Для життя нам потрібне Сонце!

Для здоров'я нам потрібен Спорт!

Для щастя нам потрібен Мир!

(Запускаємо в небо паперового голуба, який прикріплений до кульок)



Корисні вітаміни з нашого городу

Марина ПАВЛОВА, вихователь

«Фізичне виховання, корисна їжа – величезний, прекрасний, але таємний космос. Осягаючи його можна наблизитися до повноцінного і правильного виховання підростаючого покоління». М.Єфименко

З самого дитинства потрібно привчати дітей вживати овочі і фрукти, в них багато вітамінів і вони дуже корисні для здоров'я.

Пропоную вашій увазі конспект заняття для дітей молодшого дошкільного віку.

Мета: надати перше уявлення про вітаміни, в яких продуктах вони «живуть». Їх значення та вплив на життя дитини. Закріплювати знання про здоровий спосіб життя, формувати пізнавальний інтерес до «природної аптеки» та розуміння необхідності берегти своє здоров'я.

Діти заходять до групи. Група має вигляд городу.

Вихователь:

Діти, давайте привітаємо один одного «добрими» словами. Тобто скажемо один одному комплімент.

Вихователь:

Всі люди на землі бажають бути здоровими, сильними, веселими. А що означає бути здоровими? (відповіді дітей)

Ми з вами вчили прислів'я про здоров'я. Хто пригадає? («Здоров'я за гроші не купиш», «Бережи одяг поки новий, а здоров'я поки молодий»).

Один мудрець сказав: «Здоровий бідняк щасливіший хворого короля». Так що ж нам робити? Де треба шукати здоров'я? Всі люди на землі бажають бути здоровими. Давайте зараз підемо ось цією стежинкою. Може вона нам підкаже, де шукати здоров'я. Діти відправляються в подорож. На зустріч виходить господиня городу.

Господиня:

Що вас діти привело на мій город?



Дитина:

Підкажіть, будь-ласка, добра господиня – де скарбничку тут знайти і здоров'я зберегти і дорослим, і малим, і веселим, і сумним.

Господиня:

*Я сьогодні дуже рада
Познайомить вас, малята,
Із гостями дорогими, що дають нам
вітаміни.*

І скарбнички я відкрию, де зростають вітаміни. Проходьте.

Діти проходять до грядок з капустою, буряком, горохом, картоплею.





Господиня:

Тут, діти, мешкають овочі, дають вони людям силу і вроду. Дарують користь, велике здоров'я, тут овочі спілі на нас вже чекають, хто з них корисніший дізнатись бажають.

Горошок:

Я такий чудовий хлопчик, круглий, зелененький!

Якщо тільки захочу, всіх горошком пригошу!

Буряк:

Дай мені промовить слово, вислухай спочатку!

Для борщу і вінегрету маю гарну грядку!

Капуста:

Бурячку, посунься трошки – без капусти, що за борщик!? Я у стравах головніша, тому друже ти помовч! Всім відомо, що зі мною найсмачніші пиріжки. Я за тебе краще вдвоє, тож посунься, відійди!

Морква:

Жодного не знайдеш нині, хто не знає вітаміни.

Пийте мій морквяний сік і гризть морквинку – збережете на весь рік ви рум'яні щічки!

Ведуча:

Тут надувся помідор і сказав пихато

Помідор:

Любо моркво, це не діло! Як таке сказати сміла?

Найсмачніший сік – томатний, я корисний і ошатний.

Ведуча: Обізвалася цибуля

Цибуля:

Я приправа в кожную страву, тож хвалитись маю право.

Бо цибуля - всім відомо - від хвороби охорона!

Ведуча: Спір давно кінчати час!

Овочі: Друзі помирить вже нас!

Гарбуз:

Без винятку, друзі, овочі всі дуже корисні, і дуже смачні, у кожного є вітаміни і смак, усі ми корисні, повірте це так!

Ми вам здоров'я даруємо діти!

З нами дружить – буде радісно жити!

Підсумок заняття.

До групи залітає ворона:



Кар, кар, кар. У лісі трапилась біда. Захворіла дівтора лісова. Швидше друзі поспішайте, корисні поради хворим ви дайте.

Діти підказують вороні, що треба вживати, щоб не хворіти і вилікуватись.

Д/з «Для чого потрібен цей овоч?»



Малята - здоров'ята

Людмила ПЕРЕКАТОВА, вихователь
Анна КОЛОСОВА, вихователь

Здоров'я – це одна із найбільш життєво важливих цінностей людини, це те, без чого вона не може бути щасливою. Ні за які гроші здоров'я не купиш.

Турбота про щастя та здоров'я, фізичне і психічне закладається саме в дитинстві. Здоров'я дитини, формування характеру, виховання в неї корисних навичок та вмінь – найважливіші завдання, що постають перед сучасними педагогами та батьками.

Щоб ця робота мала успіх, батьки повинні стати не тільки спостерігачами, але й безпосередніми учасниками.

Літо - найбільш сприятливе для того, щоб оздоровити свою дитину.

Використати цей період необхідно, дбаючи про повноцінне загартування повітрям, сонцем і водою. Ці природні чинники треба задіювати помірно, не забуваючи про основні вимоги до загартовувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.



Правильний режим дня, раціональне харчування, активна рухова діяльність, гарний настрій допоможуть вашій дитині зростати міцною, веселою та щасливою.

Враховуючи вікові особливості дошкільнят, найбільш прийнятною формою залучення дітей до оздоровчого процесу, є комплекс заходів на основі гри, в якому батьки повинні приймати безпосередню участь. Видатний педагог А.Макаренко казав: «Суть виховання полягає саме в тому, що старше покоління передає свій досвід, свою

пристрасть, свої переконання молодшому поколінню». Тож найважливіше для батьків стати найкращим прикладом для власної дитини та привити йому любов та розуміння безцінності здоров'я людини з перших років життя.



Чим зайняти дитину на природі? Як весело провести час разом з дитиною? Запропоновані ігри допоможуть вам.

«Весела естафета»

Етап перший.

Мама й тата вибирають дистанцію і показують дітям спосіб пересування. Способів безліч: як пінгвін, як конячка, задки, боком, рачки, верхом на паличці, стрибаючи з м'ячиком, затиснутим між колінами.

Етап другий.

Дорослий тримає дитину за ноги, а вона проходить дистанцію на руках.

Етап третій.

Пройти дистанцію з шишкою на голові (або яким-небудь іншим предметом).

Етап четвертий.

У цьому конкурсі беруть участь всі члени родини: тато, мама і дитина. Мама з татом зчіплюють руки так, щоб вийшов «стілець». На цей «стілець» всідається малюк і змагання розпочинаються.

Кожна родина добігає до домовленого дерева, оббігає його і повертається.

Якщо ви в сосновому лісі, то можна вибрати ігри з шишками.

«У кого більше шишок?»

Зібрати шишки. У кого більше, той і переможець.

«Влучний стрілець»

Відзначте лінію, від якої буде вестися стрільба. Поставте на невеликій відстані відро або капелюх, і нехай діти вправляються в метанні, закидаючи туди шишки.

«Скільки шишок, відгадай»

Побігали, пострибали, тепер час відпочити, посидіти біля багаття і пограти в спокійні ігри. Покладіть кілька шишок у непрозорий пакет або мішечок і запропонуйте малятам відгадати, скільки їх там, підказуючи словами «більше» та «менше».

Не забудьте взяти з собою м'яч!

В які ігри можна грати із м'ячем?

Волейбол, футбол, баскетбол... А ще?



«Швидкий м'яч»

Усі великі та маленькі гравці стають у коло і починають передавати по колу м'яч. Поступово темп гри зростає.

Якщо хто-небудь із гравців м'яч упустив, він залишає гру і виходить з кола. Виграє той, хто залишився останнім.



*Усмішка щаслива грає
На дитячих личках,
Очі весело блищать,
Рум'яніють щічки.
Всім відомо – це чудово,
Коли кожен з нас здоровий!*



Здоров'я вам і вашим дітям!



**Спортивне свято
для дітей середнього та старшого дошкільного віку
«Нові пригоди козенят»**

**Любов КУЗЬМИНСЬКА, вихователь
Оксана ДОЦЕНКО, вчитель-логопед
Оксана КУЗЬМИНСЬКА, музичний керівник**

Спортивні свята є ефективною формою активного відпочинку дітей. Сприяють залученню до фізичної культури і спорту, вдосконаленню рухів, виховують такі риси характеру, як колективізм, дисциплінованість, шанобливе ставлення до суперників.

Широке використання різних ігрових вправ, загадок, музичних творів сприяє позитивному емоційному настрою дітей, активному застосуванню набутих раніше рухових вмінь і навичок.

**1. Колективний перегляд мультфільму
«Вовк та семеро козенят».**

Ведуча: А ви хочете, малята, знати, як живуть зараз козенята?

Діти: Так.

Ведуча: Тож чарівну паличку візьму, диво коло обведу. Коло наше закрутилося, всі ми в казці опинилися.

2. Поява козенят.



Під веселу музику вибігають козенята та виконують запальний танок. Потім сідають на лаву біля хати, сумують.

Ведуча: Добрий день вам, козенята! Що у вас трапилося, малята? Невеселі та сумні і чому ви тут одні?

Перше козеня: Довго в лісі веселились, а коли сюди прийшли, мами дома не знайшли.

Друге козеня: Мабуть трапилась біда, в лісі матінка одна.

Третє козеня: Маму треба йти шукати та негайно вирушати!

Ведуча: Вірне рішення, малята, час в дорогу вирушати.

3. Поява білчень.



Білочки: Добрий день, козенята? Що тут робите малята?

Козенята: Маму ми йдемо шукати.

Перша білка: Просимо вас гриби зібрати.

Друга білка: На мотузку нанизати.

Гра «Нанизайте гриби».



Діти повинні нанизати площинні гриби на мотузку за допомогою прищипок.

Ведуча: (коли всі гриби висять на мотузці). А тепер скажіть мені, чи всі гриби їстівні.

Діти: Ні. (Вибирають отруйні, рахують скільки грибів залишилось).

Ведуча: Молодці! А тепер нам, козенята, час в дорогу вирушати (йдуть по колу, зупиняються біля дерева).

Довго йшли, дуже втомилися, відпочити зупинилися (сіли на лаву під деревом).

5. Поява гусені.

Раптом з'являються дві гусені, співають пісню і зникають.



6. Поява зайця.

Зайчик (дуже сумний, з двома кошиками):

*В садку гусені живуть,
Все вони тут погризуть.
Треба яблука зібрати,
Та у кошик покласти.*

Ведуча: Допоможемо, малята, зайцю яблука зібрати?

Гра «Зберіть врожай». Потрібно 2 кошики та 14 маленьких кульок-яблук. Грає 2 команди: команда козенят та команда малят.



Заєць: Яблук в мене є багато. Дякую вам малята.

Ведуча: Пошикуйтесь, козенята, час в дорогу вирушати. (Козенята йдуть по колу під музику з підскоками). Довго йшли, не барились, біля синього озера козенята опинились (два обручі синього кольору).

7. Поява жабенят на фітболах. Жабенята виконують танок на м'ячах, залишають їх та уходять.



Ведуча: Біля синього озера стрибають жабенята

Та не гірше за них стрибають наші козенята.

Естафета «Жабки».

Стрибки на фітболах з просуванням уперед. За сигналом гравець стрибає на фітболі до обруча, обходить його, повертається до лінії старту і передає м'яч наступному гравцеві.



Ведуча: Розважалися малята, час в дорогу вирушати.

8. Поява бджілок.

Влітають 4 бджілки, виконують веселий танок «Бджілка».

Перша бджілка: *Добрий день усім, жу-жу.
Без роботи не сиджу.*

Друга бджілка: *Цілий день літаю,
Та медок збираю.*

Третя бджілка: *Тільки сталася біда
Квіточок ніде нема.*

Четверта бджілка: *Допоможете малята,
Для нас квіти розшукати.*

Ведуча: Не сумуйте, бджоленята, буде квітів
вам багато.

Гра «Посади квіти». Діти пролізають через
тунель, зривають квітку, повертаються та
висаджують на галявині.



Ведуча: Дякую вам, малята, квітів у бджілок
дуже багато! (Крокують під музику,
зупиняються в коло).

Треба вовка нам позвати, може в нього ваша
мати.

Козенята (всі): Вовчику-братику, ти де? Ми
чекаємо тебе. (Два рази).

9. Поява вовка.



Виходить вовк, на мотузці тягне маму-козу.

Козенята: Це ми, козенята, прийшли маму
рятувати!

Вовк: Ха-ха!

Розсмішили аж до сліз?
Ну коли такі сміливі,
Покажіть себе ви в ділі.
Тож не будемо сперечатися
А почнемо змагатися.

Проводяться ігри «Злови наосліп»,
«Перетягування каната».



Вовк: Перемога вся за вами,
Відпускаю вашу маму!
(Розмотує мотузку, діти біжать до мами,
обіймають її.)

Ведуча: *Вовчик-братик, не вагайся,
Разом з нами залишайся.
Будемо всі ми танцювати
Всіх маляток звеселяти.*
(Веселий танок усіх героїв).

Ведуча: *Ось і казочці кінець,
А хто слухав-молодець.
Прошу всіх я вас малята,
Дружно плескати звірятам.*

(Герої під аплодисменти виходять із зали).



Подолаємо без пригод ми доріжку перешкод

Тетяна ГОРДІЄНКО, вихователь

Важливим напрямком формування у дітей здорового способу життя є рухове предметно-розвиваюче оточення.

Доріжка здоров'я несе функцію розваги, масажу. Діти люблять коли їх оточують красиві, яскраві речі. Цікаве обладнання стимулює їх активність, бажання виконувати різні рухи та дії.



По-перше, доріжка здоров'я є гарним помічником в оздоровчій роботі (загартування, профілактика плоскостопості) з дітьми різного віку. Вона організує веселу естафету або рух дитини босоніж з цікавим ігровим сюжетом.



По-друге, відбувається і загартування, і масаж стоп зі стимуляцією активних точок. Ходіння босоніж - краща профілактика плоскостопості. Масаж надає благотворний вплив не тільки на формування ніжок дитини, але й опорно-рухового апарату.



Я викладаю доріжку здоров'я на 10-15 хвилин після сну. Виготовляється з природних підручних матеріалів, а саме з каштанів, дерев'яних паличок, піску, камінчиків, гальки, гудзиків, намистинок, кришок, мотузок та мішечків з круп (горох, квасоля, сіль).

Доріжка здоров'я сприяє не тільки масажу стоп, але й розвиває сенсорику дітей.



ПОРАДИ БАТЬКАМ!

- Будьте прикладом для своєї дитини.
- Загартуйтеся разом.
- Бувайте більше на свіжому повітрі.
- Дотримуйтеся режиму харчування.
- Виготовляйте разом з дитиною доріжку здоров'я власноруч для дому.
- Збирайте камінці, каштани, мушлі, пробки.
- Залучайте дітей до ходи босоніж по траві, піску, камінцям.
- Запишіть дитину до секції з плавання.
- Привчайте до щоденних катань на велосипеді.
- Купуйте зручне взуття для своєї дитини.
- Більше усміхайтесь! Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього.



**Комплекс вправ для профілактики
плоскостопості вдома**

1. "Здрастуйте - до побачення". Здійснювати рухи стопами від себе - на себе (5-6 разів).
2. "Вклонилися". Зігнути і розігнути пальці ніг (8-10 разів).

3. "Великий палець посварився зі своїми братами". Рухати великими пальцями ніг на себе, іншими від себе (3-4 рази). Якщо не виходить, можна допомогти руками.

4. "Пальчики посварилися, помирилися". Розвести носки ніг в сторони, звести разом (3-4 рази).

5. "П'яточки посварилися, помирилися". Розвести п'яти в сторони, звести разом (3-4 рази).

6. "Гусениця пішла гуляти". Стопи стоять на підлозі. Пересувати стопи вперед, підтискаючи пальці (2-3 рази).

7. "Гуртки". Ноги витягнуті. Здійснювати кругові рухи стопами всередину, потім назовні (5-6 разів).

8. "Їжачок". Стопа спирається на масажний м'ячик. Перекичувати м'ячик з п'яти на носок і назад, максимально натискаючи на нього (8-10 разів кожною ногою).

9. "Перенеси м'яч ногами". Масаажний м'ячик лежить біля ніг справа. Захопити його стопами, підняти і перекинути наліво зі словами: "Перекидаю м'яч наліво". Зробити ту ж вправу в зворотному напрямку (4-6 разів).



*«Хто спортом займається,
той сили набирається».*

Чарівне малювання

Світлана ОБАДІНА, вихователь

Малювання – одне з найулюбленіших занять дітей, яке дає великий простір для прояву їх творчої активності. Воно є найважливішим засобом у формуванні особистості дитини. Ця образотворча діяльність дарує дітям радість пізнання творчості.

Літо є найбільш сприятливим періодом для укріплення здоров'я, загартування та всебічного розвитку дитини. Тому, майже, вся освітня робота переноситься на вулицю. Діти закріплюють всі знання, вміння та навички, набуті за навчальний рік, на прогулянках. Це проходить в ігровій, цікавій для дітей формі.

Так, наприклад, візьмемо малювання. Всім відомо, що дітям дуже подобається малювати, а якщо на вулиці сяє сонечко, то навіщо сидіти в групі? Ми можемо і малювати, і загартовуватися водночас, використовуючи різні предмети: це і палички, і крейду, і штампи, і пензлики для фарбування на вулиці і ще багато-багато чого.

Малювання на прогулянці допомагає нам не тільки збагатити ігри дитини на свіжому повітрі, воно також допомагає нам розвивати у дітей навички орієнтування в просторі, допомагає навчити дитину порівнювати зображення за величиною, формою, закріпити цифри, букви, форму.

Так на цих фото ми бачимо, що діти малюють паличками на землі та на піску за задумом, а також домальовують знайомі форми, утворюючи веселу картинку.



На цих фото діти використовують пасочки, як штампи для створення нескладного малюнка-візерунка. Під час такого малювання діти не переживають за якість малюнка, тому що паски роблять його більш чітким та виразним.



Звичайно, яка ж прогулянка без крейди! Діти із задоволенням малюють крейдою картинки, як предметні, так і сюжетні, а також їм подобається обводити різні предмети та розфарбовувати їх.





В даному випадку хлопчик обводить тінь товариша, а потім із зацікавленням роздивляються свій «шедевр».



Всім відоме прислів'я «Сонце, повітря та вода наші найкращі друзі!». Так ось, ми воду використовуємо не тільки, як загартовуючий засіб, та і як засіб малювання. Під час такого процесу діти не тільки створюють малюнок, а також знайомляться з властивостями води і що на сонечку вона випаровується і не залишає ніяких слідів, ніби малюнок-невидимка.



А щоб малюнок не пропадав, в своїй роботі ми ще використовуємо крейду-спрей, тобто рідку крейду. Вода випаровується, а малюнок залишається. Для цього нам потрібні: гарний оприскувач, вода, барвник.

Образотворча діяльність

Малювати можна що завгодно – від абстракцій до транспортної техніки.



Під час розваги «Врятуємо літо» діти використовували для малювання різнокольоровий сухий пісок. Це дуже цікаве заняття для дітей, яке розвиває не тільки дрібну моторику руки, але і окомір, точність, уяву.

Малювання - цікавий і корисний вид діяльності, в ході якого різноманітними способами з використанням самих різних матеріалів створюються зображення. Малювання долучає малюків до світу прекрасного, розвиває креативність, фантазію, мову, дрібну моторику руки, формує естетичний смак, дозволяє відчувати гармонію навколишнього світу. Часто несе в собі елементи психотерапії – заспокоює, відволікає, займає.

Дихальна гімнастика - важлива складова фізичного виховання дітей

Лідія ВАССЧКІНА, вихователь

Дихати людина вміє з моменту народження, але дихати правильно, виявляється, потрібно ще повчитися. Засновники дихальної гімнастики говорять, що «вміння керувати диханням сприяє вмінню керувати собою». Крім того, дихальні вправи для дітей корисні ще й тим, що можуть допомогти вилікуватися від деяких хвороб і зміцнити імунітет.

Дихальна система дитини ще недосконала, розвиваючи її, ви зміцнюєте захисні сили організму. Основна ідея дихальної гімнастики для дітей – насичення всього організму киснем. Крім того, дихальні вправи стимулюють роботу серцево-судинної та нервової систем, покращують травлення, а також допомагають розслабитися, заспокоїтися і відпочити.

В своїй групі дітей раннього віку ми проводимо дихальну гімнастику двічі на день. Перший раз після ранкової гімнастики, другий – після гімнастики пробудження. Для того, щоб комплекс дихальних вправ був корисним для дітей, ми попередньо провітрюємо приміщення. В групі раннього віку ми починаємо формувати у дітей вміння правильно виконувати вдих і видих: вдих робиться через ніс, а видих — ротом. Привчаємо дітей дихати тихо, спокійно, природно, без зусиль. Також ми навчаємо дітей правильно узгоджувати дихання з рухами тулуба: під час випрямлення тулуба або піднімання рук виконується вдих, а під час згинання тулуба у будь-якому напрямку — видих. Певний оздоровчий ефект дає дихання лівою та правою ніздрями, різними за своїми функціями: дихання лівою ніздрею заспокоює дитину, а дихання правою — збуджує.



В групі «Зайчєня» є мобіль, який змінюється відповідно порам року. За допомогою цього мобіля діти тренують своє дихання у формі гри: покажемо як вітер гойдає листочки, квіти, як літають метелики, взимку — сніжинки.

Також ми використовуємо інші вправи на дихання:

✚ **Великий-маленький.** У положенні стоячи дитина вдихає і тягнеться вгору руками, показуючи, який він вже великий. Дитина завмирає в такому положенні на 2-3 секунди, а потім, видихаючи, опускає руки вниз, присідає і виголошує «ух», ховаючи голову в коліна і показуючи який він був маленький.

✚ **Паровоз.** Імітуючи паровоз, дитина ходить по кімнаті з зігнутими в ліктях руками і вимовляє «чух-чух». Попросіть малюка прискорити/уповільнити темп, говорити голосно/тихо і швидко/повільно.

✚ **Дроворуб.** Дитина стоїть прямо, ноги на ширині плечей зі складеними разом руками. Різко, ніби працюючи сокирою, малюк нахиляється вниз і «рубав» простір між ногами, вимовляючи «бах».



✚ **Жабеня.** Малюк уявляє, що він жабеня: присідає, вдихає, стрибає вперед і після приземлення вимовляє «ква».

✚ **Сніжинка.** Дайте дитині маленький шматочок ватки, яка буде літаючої сніжинкою. Попросіть дитину ніжно подути на сніжинку округленими губами (як можна довше), а вдихати через ніс. Те ж саме можна зробити і з паперовим літачком або метеликом, прив'язаними за ниточку.

✚ **Собачка.** Нехай дитина уявить, як дихає собачка, якій спекотно: з висунутим язичком, швидко вдихаючи і видихаючи.

✚ **Гарячий чай.** Дитина має подути плавно і повільно.



✚ **Що вміє водичка.** Водичка вміє булькати, налити в склянку води і за

допомогою соломки дитина повинна подути, вода починає булькати.



✚ **Вітродуї.** Дитина намагається подути сильніше, щоб закрутився вітродуї.



✚ **Мильні бульбашки.**



Займаючись з дітьми, не обов'язково виконувати комплекс дихальної гімнастики цілком, можна робити кілька підходів і чергувати різні вправи. Головне, щоб малюку подобалося, і він старанно і з задоволенням займався цікавою і корисною справою.

Будемо здорові!

Раїса ГАРАН, вихователь

Для того, щоб підвищити опірність організму дітей, розвивати у них здатність швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища, ми з дітьми раннього віку проводимо загартувальні процедури.

Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. В приміщеннях забезпечуємо відповідний температурний режим (+21,+22С) та чистоту повітря. Пропонуємо батькам вдягати дитині полегшений двошаровий одяг з натуральної тканини. Під час переодягання дитина приймає повітряні ванни, які поступово збільшуємо від 2-3 до 8-10 хвилин. Під час денного сну оптимальну температуру намагаємось підтримувати +18С. В зимовий період діти перебувають на свіжому повітрі як можна більше, відповідно до погодних умов, при температурі повітря не нижче - 10С. Влітку всю дитячу життєдіяльність організовуємо на вулиці: розваги, рухливі ігри. Однак, перебування під прямим сонячним промінням контролюємо і поступово збільшуємо від 4-5 до 15 хвилин протягом дня.

Загартування у своїй групі проводимо систематично та поступово круглий рік, знижуємо температуру повітря і води, збільшуючи одночасно тривалість процедур. Вплив їх найефективніший тоді, коли вони застосовуються у комплексі.

Загартування водою починаємо з обливання рук. Обливання рук проводимо після ранкової гімнастики. Температуру води поступово зменшуємо, починаючи з +36С до +18С через кожні три дні. Обливання рук проводимо з лійки. Після обливання руки розтираємо махровим рушником.

Процедури контрастного обливання ніг та обтирання організовуємо після прогулянки. Це доцільно тому, що під час виконання фізичних вправ, ігор збільшується приплив крові до м'язів шкіри, внаслідок чого судини розширюються.

Прохолодна вода викликає звуження їх. Тепла вода знову розширює. Для проведення обливання беремо такі обладнання: ребристу дошку, дві цеберки – одну з прохолодною водою, другу з теплою, махровий рушник на кожную дитину, дерев'яну підставочку, стільчик, дві лійки різного кольору.

Спочатку діти топчуться в мисці по камінчиках.



Потім діти сідають на стільчик, беремо лійки, набираємо в одну теплу воду(+38С), в другу прохолодну (+18С), поливаємо: **38-18-38** градусів-для здорових дітей (закінчуємо прохолодною водою) та для часто хворіючих: **38-28-38** (закінчуємо теплою). Обливаємо водою (8 секунд теплою, 4-прохолодною).



Загартування

Після цього діти ставлять ноги на підставку, розтираємо їх до появи почервоніння, починаючи від п'яти і захоплюючи всю ступню.



Після чого діти проходять по ребристій доріжці.



Всі загартувальні процедури проводяться в ігровій формі. Наприклад, читаємо забавлянки, потішки:

*Раз-і-два – йшли качата,
(проходячи по ребристій дошці)*

*Три-чотири – до води.
Плентався за ними п'ятий,
Шостий теж ішов туди.*

*Сьомий дуже притомився,
Восьмий на дорозі всівся,
А дев'ятий всіх догнав.*

*А десятий загубився з переляку запищав,
Не тищи, а доганяй, своїх друзів відшукай.*

*Хвилька хлюпоче,
(поливаючи водичку на ніжки)*

*Ніжки лоскоче,
Нашого Василька (-ім'я)
Звеселити хоче.*

Хлюпай, хлюпай хвилько! Радуйся, Василько!

Обтирання —процедура, що сильніше діє на організм. Рукавичкою, змоченою у воді (температура +32С — +22С), спочатку обтираємо кінцівки, потім груди, живіт, спину. Після цього енергійно розтираємо сухим рушником. Можна використати і різні способи масажу.

Повітряні ванни. Влітку наші діти протягом майже всього дня перебувають на відкритому повітрі у полегшеному одязі (трусики, літнє взуття, часто босоніж).

Ми поєднуємо повітряні ванни з фізичними вправами: нахили тулуба вліво – вправо, присідання, піднімання рук вгору та опускання вниз, плескання долонями над головою та інше. З рухливими іграми: «Сонечко та дощик», «Переступи струмочок», «Хто вище», «Наздожени м'яч», «По рівенькій доріжці», «З камінчика на камінчик»; розвагами: «Хто вправніший», «Хто спритніший» тощо. Поліпшуючи кровообіг, вони підсилюють вплив прохолодного повітря на удосконалення терморегулюючих механізмів. Під час повітряних ванн можна проводити добре засвоєні вправи, які одночасно виконують усі (ходьба у швидкому темпі, що чергується з бігом у середньому темпі; загальнорозвиваючи вправи; ходьба з різними рухами рук вгору, до плечей, у сторони; ходьба, імітуючи рухи тварин (пострибати як зайчики, ходити як ведмедики, літати як бджілки, метелики тощо).

Сонячні ванни. Вони завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний з дією ультрафіолетового проміння, із загартовуючими властивостями повітря (температура, вологість і швидкість руху). Сонячні ванни проводимо з дітьми щодня у ранішні часи між 10—12 годинами. Тривалість їх збільшуємо поступово від 4 до 30хв (додаємо по 1-2 хв. щодня).

Таким чином, коли діти загартовуються поступово, постійно та комплексно, підвищується їх імунітет, діти менше хворіють, а деякі зовсім не хворіють. Але потрібно пам'ятати одне основне правило: загартовувати починати треба тільки здорову дитину та в тісному контакті з батьками і щоб процес не переривався у вихідні дні.

Комплекс вправ гімнастики пробудження «Веселі дітлахи»

Віра МІНАКОВА, вихователь

Основна мета гімнастики після денного сну - підняти настрій і м'язовий тонус дітей, а також забезпечити профілактику порушень постави і стопи.

Багаточисельні дослідження доводять, що практично здорові діти складають сьогодні лише 5 - 10% від усього дитячого населення. Кількість дітей з порушенням постави за останні 30 - 40 років збільшилася у 3 рази і складають за даними різних досліджень від 60% до 80%, тобто приблизно 4 дитини з п'яти мають видимі деформації опорно- рухового апарату.



Вашій увазі пропонується комплекс гімнастики після денного сну «Веселі дітлахи» для дітей середнього та старшого дошкільного віку, де основна увага приділяється вправам, скерованим на поступовий перехід від сну до бадьорості, а також на формування правильної постави, на укріплення м'язів ніг.

Гімнастика проводиться з дітьми, які вже прокинулися, решта приєднується по мірі пробудження.

Гімнастика в ліжку може мати такі елементи, як потягування, почергове піднімання та опускання рук та ніг, елементи самомасажу, пальчикової гімнастики. Головне правило: виключити різкі рухи, які можуть викликати розтягіння м'язів, перезбудження.

Потім діти виконують комплекс вправ, скерованих на профілактику плоскостопості. При цьому важливо слідкувати не тільки за правильністю виконання вправ, але й за поставою дітей.

Далі діти виконують комплекс вправ, спрямованих на профілактику порушень постави. Щоб викликати у дітей інтерес, можна використовувати кубики, м'ячі, гімнастичні палиці, обручі тощо (2- 3 хв.).

В кінці проводиться індивідуальна або диференційна оздоровча робота з дітьми, які її потребують. В той же час діти з помічником вихователя проводять водні процедури.

Комплекс вправ гімнастики пробудження «Веселі дітлахи»

«Потягусі»(2 — 3 хв.)

*Ми спокійно спочивали,
Сном чарівним засинали
Добре нам відпочивати!
А пора вже й вставати!
Міцно кулачки стискаєм,
Їх повище піднімаєм.
Потягнутися! Усміхнутися!*



Фізичний розвиток

В.п. - лежачі на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Повільно підняти руки вгору. Повернутись у в.п. (Повторити 4 рази).



*Рученята у нас є,
Щоб все - все тримати
Бо без них ніяк не можна
Буде працювати.*

В. п. – лежачі на спині ноги разом, рухи вздовж тулуба. Підняти ліву ногу, повернутись у в.п. (повторити тричі). Підняти праву ногу, повернутись у в.п. (повторити тричі).

*Ніжки наші – босоніжки
По стежинках ходять
У садочок наші – «Ромашку»
За собою водять.*

«Відпочиваємо»

В. п. – лежачі на животі, долоньками підтримують підборіддя. Почергово згинають і розгинають ноги в колінах.

*Трішки ми попрацювали
Сили наші підупали
Треба нам би відпочити
Свої сили відновити.*



Профілактика плоскостопості (2-3 хв.)

Вправа з обручами. Діти стають в коло. Кожен тримає однією рукою свій обруч, а іншою сусідньої дитини. Виходить замкнене коло – «каруселі».



*Обертаються поволі
Каруселі в дивнім колі
Ось так, ось так,
Каруселі в дивнім колі.*

(Діти рухаються по колу приставним кроком)

*Каруселі розійшлися,
Швидко, швидко понеслися.
Ось так, ось так
Швидко, швидко понеслися*

(Діти рухаються швидше)



*Тихо, тихо, не спішишь,
Каруселі зупиніть
Раз-два, раз-два,
Закінчилась наша гра.*

(Рух уповільнюється, «каруселі» зупиняються).

Профілактика порушень постави (2-3хв)

*Діти весело ідуть
Діти обручі несуть*

(Діти ідуть один за одним по колу)



*На сусіда не дивись,
Будь уважним, не крутись,
Будемо дружно присідати
М'язам щоб роботу дати.*

(Діти присідають, обруч тримають перед собою. Вправу повторити 4 рази)

*Повернемо обруч вправо.
Повернемо обруч вліво.
Раз-два, раз-два,
Хай мужніє наше тіло.*

(Повороти тулуба вправо вліво. Повторити 4 рази в кожен бік)

*Обруч ручками візьмемо
Ніжками перешагнемо.
На підлогу покладемо
Весело стрибати почнемо.*

(Діти стрибають у колі 8 разів)

**Автор віршів: Мінакова Віра Михайлівна,
вихователь 1 класу**

Масаж спини

Діти стають один за одним спиною один до другого.



*Дощик шлях ремонтував
Срібні цвяшки забивав.*

(Діти пальчиками стукають один одного по спинці)

*Цюкав, цюкав сім годин
Цвяшки гнуться як один.*

(Діти легенько, плескають долоньками)

*Ні одного не забув
Тільки руки натрудив.*

(Діти плескають кулачками)

*Від такої не удачі
Серед шляху сів і плаче
Вийшло сонце з хмари-хати
Стало дощикка втішати
Годі плакати тобі,
Витри очка голубі*

*Ось візьми – но рушничок
Мій хороший дощикок*

(Діти гладять один одного по спинці).



**Влітку на майданчику
(Розвиток мовлення дітей через рухливі ігри)**

Оксана ДОЦЕНКО, вчитель-логопед

Першочерговими завданнями фізичного виховання у дитячому садку, як відомо, є охорона і зміцнення здоров'я дітей, поліпшення фізичного розвитку, підвищення розумової та фізичної працездатності. У зв'язку з цим враховуються індивідуальні особливості кожної дитини (біологічний, психологічний, соціальний вік, стать, стан систем організму, ступінь рухової активності).



Велика кількість дошкільнят мають недорозвинення мовлення. Оволодіння рідною мовою як засобом і способом спілкування і пізнання є одним з найважливіших придбань дитини в дошкільному дитинстві.

У цих дітей відзначаються недостатня стійкість уваги. Часто мовні розлади супроводжуються деякими відставаннями в розвитку рухової сфери, порушеннями загальної та дрібної моторики, у дітей спостерігається сповільненість, розгальмування, неточність.

Рухливі ігри займають особливе місце в розвитку, оздоровлення та реабілітації дітей дошкільного віку. Гра - це природний стан дитини, її основне заняття. Її застосування сприяє вдосконаленню рухових умінь і навичок закріпленню досягнутих результатів

корекційної роботи, отримання дітьми задоволення від процесу та результату гри.

Багаторічні педагогічні спостереження показали, що різноманітні рухливі ігри є дієвим засобом профілактики і корекції порушень мовлення дітей у процесі фізичного виховання.



Рухлива гра, як і будь-яка дидактична, спрямована на досягнення певних цілей виховання і навчання. Проведення дидактичних ігор, що супроводжуються рухом, дозволяє зняти навантаження, пов'язану з тривалим перебуванням у незручній позі, підвищує працездатність, покращує якість засвоєння знань. Неоціненна роль рухливих вправ для розвитку дрібної моторики, швидкості реакції, координації рухів, уваги, пам'яті, сприйняття, формування уявлень про навколишній світ, координації діяльності слухового і зорового аналізаторів. Внаслідок усіх вищезгаданих факторів рухливі ігри і вправи сприяють прискоренню розвитку мовлення, що особливо цінно для дітей із порушеннями мовлення.

Пропоную Вам деякі ігри з логопедичною спрямованістю, які можна проводити влітку на майданчику.

Гра «Ласкаво просимо у коло»

На асфальті малюється коло. Діти, рівномірно розміщуючись стають за колом, обличчям до центра.

Перше завдання. «Слово зі звуком С (або інший звук) називай та в коло стрибай»

Діти по черзі називають слова із заданим звуком, перестрибують через лінію, опиняючись у колі. Хто не зміг назвати слово або повторив те, що вже було назване, залишається поза колом - програє. Так пропонується кілька звуків.

Друге завдання. «Хто чистомовку гарно промовляє, той у коло потрапляє»

СА-са-са-прилетіла оса.
Су-су-су-сумку я несу.
Са-са-са- у Соні довга коса.
Со-со-со- велике колесо.

Гра з м'ячем «Хто що робить?»

Діти стоять півколом, педагог кидає м'яч, ловить його і каже, наприклад: «Лікар-лікує», передає м'яч першій дитині і пропонує підкинути його та зловити, продовжити гру зі словами: професії пропонує дорослий. А діти називають дію.

Вихователь-..., вчитель-..., співак -..., художник -..., і т.п.

Гра «Знайди собі будиночок»

Кожен гравець малює коло (на асфальті, на землі, на піску). Діти збираються біля педагога.

Педагог закликає до гри: «Правильно відповідай та будиночок займай! Завдання можуть бути найрізноманітніші. Наприклад: назвати слово на певний звук, назвати предмет у множині, назвати перший звук у слові, змінити слово за зразком і т.п.

Гра «Ведмідь»

Мета: навчати описувати диких тварин; розвивати координацію рухів, спритність.

Хід гри

За допомогою лічилки слід обрати одну дитину — це «ведмідь».

Вихователь читає вірш.

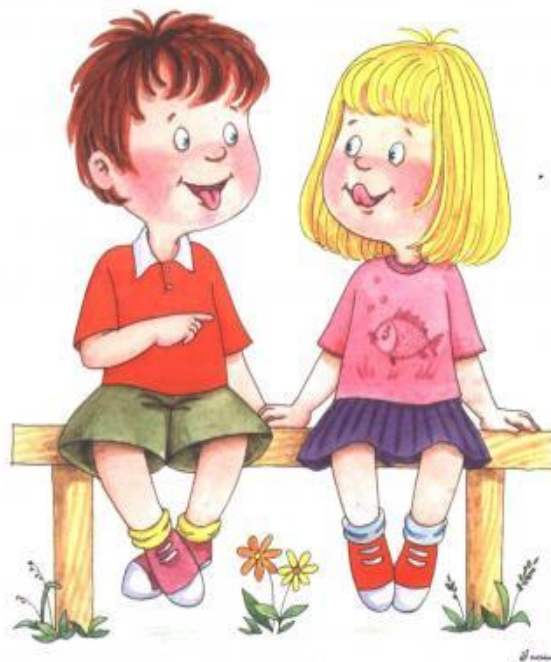
Волохатий ведмідь
Вийшов діток ловить.
(Виходить дитина-«ведмідь».)
Довго лісом він блукав,
(ходить по колу)
Сів на травку й задрімав.
(Присідає, засинає.)
Гей, ведмедику, вставай,
(прокидається, женеться за дітьми)
Діточок наздоганяй!

Якщо «ведмідь» упіймає одну дитину, він говорить їй:

Тебе я можу відпустити,
Та маєш мені догодити.
Опиши скоріш звірятко,
Яке має в лісі хатку.

Дитина повинна описати будь-яку дику тварину (не називаючи її) таким чином, щоб «ведмідь» зрозумів, про кого йдеться.

Якщо він відгадує загадку, то відпускає дитину, коли ж ні — вони міняються ролями, і гра починається знову.



Грайте та розвивайтесь!

Водне царство

Тетяна СПИВАК, вихователь дітей раннього віку

Ігри з водою – це відмінний настрій, підвищений життєвий тонус, безліч корисних вражень і знань. А ще ігри з водою – один із найприємніших способів навчання. Вони роблять життя дітей в дитячому садку і вдома різноманітним і цікавим.

Ігри з водою – це ефективний спосіб самотерапії. Вода здатна «заземляти» негативну енергію. Вона має психотерапевтичні властивості, сприяє релаксації, розслабленню.

Пропоную вашій увазі один із видів знайомства з водою – гру-заняття.

У гості до золотої рибки

Мета: розширювати знання дітей про властивості води (тепла, чиста, булькає, тече, хлюпає) та окремих предметів (тонуть, плавають, важкий, легкий); розвивати мовне дихання, інтерес до ігор з водою, творчість, бажання допомагати один одному; виховувати охайність під час ігор з водою та малювання фарбами.

Матеріал: жива золота рибка в акваріумі, іграшкова жабка, надувний басейн з водою, чашки для води, камінчики, трісочки, паперові кораблики, ватман із зображенням озера, фарби основних кольорів, таці для фарби, штампи у вигляді рибок зроблені з губки.

Хід заняття-гри

Організація дітей.

Вихователь. Малята, сьогодні ми вирушимо з вами в подорож до Золотої рибки. Але ми не просто підемо, а полетимо ось на таких повітряних кульках (*вихователь роздає кожній дитині повітряну кульку*). В кожного тепер є кулька, то ж полетіли!

Діти бігають з кульками за вихователем по ігровому майданчику. Підбігають до надувного басейну з водою та акваріума з рибкою, вітаються та посміхаються.

Вихователь. Давайте привітаємося з рибкою! Добрий день, рибко. А тепер привітаємося з водичкою!

Вправа «Здрастуй, водичко!»

- ✓ Діти торкаються пальчиками води одночасно обома руками та промовляють – добрий день.
- ✓ Діти торкаються води тильною стороною долоні, а потім зворотною стороною та промовляють – добрий день.



- ✓ Діти долонями черпають воду та промовляють – добрий день.
- ✓ Діти пропускають воду між долонями і пальцями руки та промовляють – добрий день.

Вихователь. Ой, діти, що це чути? Хто це квакає? (*показ іграшки-жабеняти*). Так, це маленьке жабеня. Жабенятко живе в річці. Воно любить гратися з рибкою. Давайте ми також перетворимося на жабенят та станемо друзями нашої жабки. Діти, стисніть ось так кулачки – це ваші жабки.

Вправа «Жабенятко».

«Жабеня стрибає» – долонями плескають по воді.

«Жабеня плаває» – розчепіреними пальцями водять по воді вперед – назад.

«Жабеня грає в схованки» – занурити руки у воду, а потім підняти на поверхню.

Звучить дзвіночок.

Вихователь. Діти, що це чути? Як ви думаєте, що це? Я чую, що щось стукає по даху. Так, діти, це ж дощик. Він також хоче погратися з нами.

Вправа «Дощик».



Вихователь. Діти, давайте опустимо ручки у воду. Наші пальчики бігають у воді. Водичка, яка - тепла чи холодна? Так, водичка тепла. Яка водичка? Діти, що робить водичка? Правильно, водичка тече, хлюпає. Діти, а ви бачите у воді свої пальчики? Так, наші пальчики видно, тому що вода прозора. А тепер витягнули ручки з води. Ось наші ручки. Давайте, струсимо водичку з наших ручок. Ось так, молодці.

Вправа повторюється декілька разів. Під час кожного занурення рук у воду вихователь вправляє дітей у називанні властивостей води.

Вихователь. Ой, що це трапилося з нашим жабеням? Діти, жабенятко гралося під дощем і забруднилося. Давайте його покупаємо.

Вправа «Купання жабеняти».

Вихователь. Діти одну руку стиснемо у кулак – це буде жабеня. У другу руку візьміть чашечку. Давайте поллемо наше жабенятко (кулачок) водою. Ось так водичка ллється на наше жабеня. Наше жабенятко буде чистим. Що робить водичка? Так, водичка ллється.

Діти повторюють вправу декілька разів, змінюючи руку, вправляючись у визначенні властивостей води.

Вихователь. Стало наше жабеня чистим, гарненьким. Давайте, діти, пограємося з водою і розповімо Золотій рибці, що водичка вміє робити.

Вправа «Яка водичка?»: діти гладять водичку, занурюють руки та відповідають – «вода тепла».

Вправа «Водичка ллється»: діти беруть лійки, набирають воду та виливають назад, промовляючи, – «вода ллється».



Вправа «Водичка хлюпає»: діти долонями черпають воду та промовляють – «вода хлюпає».

Вправа «Водичка булькає»: діти занурюють пляшечки у воду та промовляють – «вода булькає».

Вихователь. Молодці, малята, ось як багато ми знаємо про воду. А що це у мене ще є?





Так, це камінчик і трісочка. Камінчик і трісочка, діти, теж хочуть погратися з водою. Ось зараз я візьму трісочку і опушу її у водичку. Діти, що робить трісочка? Так, трісочка пливе. А тепер хай поплаває камінчик. Ой, що трапилося з камінчиком? Так, він упав у воду. Діти, камінчик плаває на воді? А що він робить? Камінчик, діти, не плаває. Він лежить на дні. Камінчик важкий, тому він не плаває. Чому камінчик не плаває? Трісочка легенька, тому вона плаває. Чому трісочка плаває?



Вправа «Важкий – легкий, тоне – плаває». Діти опускають на воду трісочку та камінчик, вправляючись у розрізненні понять «важкий – легкий», називанні дії тоне – плаває.

Вихователь. А що це наші рибка та жабка засумували? Діти, давайте подаруємо їм ось такі кораблики та покажемо, як з ними гратися.



Діти пускають кораблики на воду, дмухають на них, щоб вони попливли.



Вихователь. Золотій рибці та Жабеняті сподобалися наші кораблики, вони будуть з ними гратися.

Діти прощаються з Золотою рибкою та жабкою.

Бажаю вам і вашим дітям приємного відпочинку на просторах водного царства.



Народні ігри – спосіб оздоровлення дітей

Вікторія ПАВЛЮК, вихователь

Рухлива діяльність дітей дошкільного віку – важливий засіб всебічного виховання дитини. Як відомо, рухливі ігри сприяють удосконаленню координації рухів малят, рівноваги, позитивно впливають на загальний фізичний розвиток вихованців. У становленні особистості та оздоровленні дітей різних вікових груп не останню роль відіграють народні ігри, які активно використовують протягом навчального року.



Народні ігри проводжу під час прогулянок, на фізкультурних заняття, на свіжому повітрі, в приміщенні. Граючись малята залучаються до фольклорної скарбнички, традицій, обрядів українського народу, розвивають музично – естетичні навички, вміння бути організованими, дружніми, виховують почуття патріотизму, любов до рідної землі, до природи. Вивчають нові віршовані рядки, тим самим розвивають мову, слухову увагу, задовольняють свої рухливі потреби, вдосконалюють координацію, розкривають свої артистичні та творчі здібності.

Особливу увагу приділяю проведенню народних ігор в період літнього оздоровлення. Ігри можуть проводитись босоніж на галявині, для їх проведення використовую природний матеріал: трави, квіти, листя, воду, пісок.



Під час проведення таких ігор важливо пам'ятати про оздоровчий ефект. Ігри повинні бути різноманітними, різної інтенсивності, рухової активності.



Такий підхід забезпечує відсутність перевантажень та запобігає стомлюваності серцево-судинних м'язів та системи дихання.



Російський педагог П.Ф.Лесграфт писав: «Кожна гра повинна мати певну мету, а форма гри – відповідати цій мети, рухові дії підчас гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати почуття задоволення».



Пропоную до вашою уваги народні ігри на свіжому повітрі для різних вікових груп, які розвивають координацію рухів, вміння керувати своєю активністю, розвивають мову, творчі здібності, спритність, слухову і зорову увагу, виховують любов до рідної землі, її традицій: «Зайчики», «Горю-дуб», «Вовк та лисичка», «Віночок», «Гречка», «Стрибунці», «Вудочка», «Оса», «Баба-Сліпунка», «Повінь», «Фарби», «Їду, їду», «Іваночку, покинь схованочку», «Розлилися води», «Сімейка», «Галя по садочку ходила...», «Калина», «Ой, у перепілки» тощо.



К. Ушинський заповідав, що треба звертати увагу на народні йгри, розробляти це багате джерело, організовувати і створювати з них прекрасний і магутний виховний засіб. Тому і сучасний дитячий садок не можна уявити без народної гри, оскільки гра є основним видом діяльності дошкільнят.



Музикотерапія

Музика - невід'ємна складова нашого буття. Вона робить життя змістовнішим, веселішим, цікавішим, збагачує різними емоціями

Алла СЕМЕНИСТА, музичний керівник

Музикотерапія передбачає використання спеціальної добірки музичних творів з метою впливу на емоційно-почуттєву сферу малюка, його духовне зростання, забезпечення релаксації для оптимізації різних видів діяльності. Музику можна використати для надання психолого-педагогічної допомоги дітям з інтелектуальними, мовленнєвими, руховими, сенсорними, емоційними порушеннями. Насамперед музика впливає на емоційну сферу дитини, вона також є засобом невербальної комунікації та одним з можливих способів пізнання світу.

Розглянемо деякі дитячі музичні ігри з погляду їхнього розвивально-терапевтичного впливу на особистість дошкільнят.

В основу таких ігор кладуть невеликі музично-поетичні твори, в яких розкриваються різні життєві колізії засобами рухових елементів.

Особливо в нашому садочку подобаються малюкам ігри-забави з дорослими, як-от: «Ладки, ладоньки, ладусі», «Плескаємо — тупаємо», «Одна ніжка тупоче, а друга не хоче» тощо. Тут велике значення має встановлення емоційного контакту між дитиною та вихователем чи музичним керівником, пробудження в малюка почуття довіри до дорослого.

Діти отримують велике емоційне задоволення від інсценізації пісень.

Наприклад:

*Лесь гриби збирав у кошик,
А вони такі хороші.
Раптом хтось зашелестів,
Лесь злякався, затремтів.
Коли глянув — то їжак,
Весь колючий, мов будяк.
Лесь відразу засміявся:
Він даремно налякався.*

Дитячі музичні ігри супроводжуються музично-поетичними вставками, кожна з яких має своє призначення — повідомляє про початок гри або якийсь її етап, коментує події тощо. Наприклад, у музичній грі «Сонечко, дощик та гроза» музичні вставки зосереджують увагу дітей на зміні рухів та виконанні відповідних завдань. Діти мають швидко зреагувати на музичний вступ до

пісень «Сонечко» або «Дощик», починати співати їх, робити відповідні рухи, а на звучання музичної вставки «Гроза» — сховатися під великою парасолькою.



Така гра, як «Хто здивує і потішить усіх?», впливає на розвиток музичного слуху, пам'яті і виконує емоційно-терапевтичну функцію. Проводиться вона так: дорослий заздалегідь готує краплинки — «сюрпризики» і ховає їх у незвичних місцях — у шафах, під стільчиком. Сюрпризами можуть бути цукерки, сердечка, дрібні іграшки. Діти знаходять сюрпризи, орієнтуючись на зміни гучності музики: «тихо-голосно».

Гра «Добрий друг».

Діти під музику крокують по колу. Коли музика стихає, дорослий дає м'ячик одній дитині і та, називаючи ім'я свого друга, розповідає про його добрі справи і вчинки.

*Пречудово в світі жити
І по-справжньому дружити,
І любити геть усіх —
Хай лунає пісня й сміх.*



Гра «Веселий бубон». Діти стають у коло і під музичний супровід починають передавати одне одному бубон, промовляючи:

*Ти котись, веселий бубон,
Швидко, швидко по руках.
В кого є веселий бубон,
Той станцює гопака.*

Дитина, в якої на останньому слові примовки в руках буде бубон, танцює гопака.



Музичні фізкультурні хвилинки

Вільні рухи під ритмічну музику, які ми називаємо «Музичні фізкультурні хвилинки», забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психічну напругу й активізують інтелектуальну діяльність на занятті.

Як музичний супровід можна використовувати пісні дитячих композиторів, наприклад, «Хто ж такі пташки?» (О. Журбін).



Спонтанний рух під музику

Мета. Розвивати емоційно-чуттєву сферу дитини; стимулювати моторне й емоційне самовираження, знімати м'язові затиски, розвивати пластику, гнучкість, легкість рухів тіла. Розвивати пам'ять, мислення, уяву, мовлення.

Матеріал: відрізки шифонової або шовкової тканини різного кольору (можна взяти будь-яку прозору або напівпрозору тканину, легкі хустини або шарфи) у більшій кількості, ніж є учасників.

Хід. Педагог дає дітям вказівку: «Я зараз увімкну музику. Рухаючись під неї, ви візьмете будь-яку хустину (тканину) і можете робити з нею все, що захочете. Можете накинути на голову, обв'язати навколо тіла, або просто взяти в руки. Отже, слухайте музику».

Завдання вихователя — взяти участь у русі разом з дітьми, якщо в них виникнуть труднощі. Стежити за тим, яку тканину вибирають діти, які рухи виконують, чи прислухаються до мелодії, яка звучить, чи рухаються, дотримуючись музичного ритму.

На завершення вправи педагог запитує дітей: «Чи легко було вам рухатися? Чи вдалося створити свій танець? Вам доводилося керувати своїм тілом, руками і ногами, чи вони самі рухалися без будь-яких зусиль? Які частини тіла найбільше допомагали танцювати? Покажіть, як танцювали ваші ноги (руки, голова)?»

Чи можна придумати назву такому танцю?
 Чи уявляли ви себе якимись казковими персонажами, коли рухалися?

Рекомендовані музичні твори: мелодії у виконанні Томатіто (гітара-фламенко), кельтська танцювальна музика, Карунеша, «Настрої» М.Таривердієва, фрагменти з балету «Лебедине озеро» П.Чайковського, «Політ джмеля», «Іспанське капричіо» і «Шехерезада» М. Римського-Корсакова.

Спонтанний рух під музику можна розглядати не лише як вид оздоровчої діяльності дітей, а також і як вид розваги. Радимо проводити його у другій половині не рідше одного разу на тиждень.



Дихальна артпедагогіка

До дихальної артпедагогіки входять гра на духових музичних інструментах, дихальна гімнастика під музику та різні вправи для розвитку співацького дихання (інтонування, вокалотерапія). Це дає змогу дітям оздоровлюватися, не помічаючи процесу лікування.

Правильне дихання є найважливішим чинником довгого й здорового життя. Для зміцнення та оздоровлення дихальної функції можна використовувати духові інструменти (глиняні свищики, сопілки, іграшкові дудочки, губні гармонії, блок-флейти та ін.).

Регулювати силу й тривалість вдиху та видиху чудово допомагає видування повітря через соломинку у склянку з водою у ритм виконуваного музичного твору.

Інтонування звуків (їх приспівування) не тільки вчить малюків керувати своїм голосом, а й сприяє їх оздоровленню.



Вправа «Звуки лікарі»

Вимовляння «ч-ч-ч» покращує дихання.

Вимовляння «з-з-з» (летить комар) полегшує біль у горлі.

Вимовляння «ж-ж-ж» (летить жук) сприяє швидкому одужанню від кашлю.

Вимовляння «н-н-н» (покласти руку на маківку голови й дуже високим голосом вимовляти) допомагає знімати головний і зубний біль.

Вимовляння «м-м-м» (мукає корова) після їжі сприяє кращому засвоєнню їжі і знімає стрес.

Вимовляння «е-е-е» поліпшує роботу головного мозку.

Вимовляння протягом 3-5 хв «і-і-і» стимулює роботу мозку, підвищує активність організму.

Розслабленню організму сприяє вимовляння «а-а-а»; «ш-ш-ш»; «с-с-с».

Вимовляння «р-р-р» (його вимова не у всіх відразу виходить) наприкінці дня, допомагає зняти втому («Ось гнівається лев, напружився всім тілом: «ар-р-р-р»).

Звукові вправи слід виконувати помірно і потроху. Кожен може співати, як йому хочеться: уривчасто, на одній ноті або що, знаходячи свій тон і частоту.



Вокалотерапія — лікування співом

Ключ до розуміння справжньої музики — це пісня. Дітям, як і дорослим, корисний будь-який спів, оскільки розспівуються голосні звуки, які є цілющими, додають органам нової сили й гармонізують їхню діяльність.

Активна вокалізація спрямована на формування позитивного настрою: виконуються життєстверджувальні, оптимістичні дитячі пісні, які можна співати разом із аудіозаписом, під караоке або фонограму, без музичного супроводу. Пісні можуть виконуватися щодня: на прогулянці (в літню пору), у процесі самостійної художньої діяльності або спонтанно за бажанням дітей.

Виховують доброту, почуття товарищескості, заряджають позитивними емоціями і сприяють психологічному розвантаженню такі рекомендовані пісні: «Всі ми хочемо жити у мирі» (сл. А. Майданюк, муз. В.Коваленко-Степечевої; «ДВ», 2010, №5), «Дружби добрий знак» (сл. і муз. З. Еманової; «ДВ», 2009, №9), «Бажаємо добра» (сл. Г.Лисенко, муз. В.Лисенко; «ДВ», 2009, №6), «Усмішка» (сл. В.Гвозд'їй, муз. Н.Рубальської; «ДВ», 2009, №4



Релаксація під музику

Мета: створення в групі дитячого садка дружній атмосфери взаємодопомоги, довіри, доброзичливого і відкритого спілкування дітей один з одним.

Гра «Водоспад»

Педагог вмикає музику. «Сядьте зручніше і закрийте очі. 2—3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслаблюється ваше чоло, потім рот, як розслаблюються м'язи ший... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животі. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються і ви непомітно, без усякого зусилля починаєте глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якшими. Світло тече і по ногах, спускається донизу. Ви відчуваєте, що ступні розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все ваше тіло.

Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом все глибше розслаблюєтеся і наповнюєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив, трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

Після цієї гри варто зайнятись чимось спокійним.



Музично-рефлекторне пробудження дітей після денного сну

Пробудження — процес індивідуальний і займає різний відтинок часу для дітей з різним типом нервової системи (від 3 до 10 хв).

Щоб пробудження було м'яким, добрим і бажаним, використовується відповідна музика: досить тиха, ніжна, легка, така, що обіцяє радість.

Використовують десятихвилинну музичну композицію, яку тривалий час не

заміняють, оскільки у дітей має виробитися рефлекс пробудження на певну музику. Почувши звучання звичної мелодії, малюки легше й ефективніше переходять від стану повного спокою та розслаблення до активної діяльності. Через 1-2 місяці музична композиція замінюється на іншу, аналогічну, яка незабаром стає дітям такою ж звичною, як і перша.

Доцільно проводити цей вид оздоровчої роботи щодня.

Етюди психогімнастики

Мета: Зберігати психічне здоров'я дитини або здійснювати корекцію її психоемоційних порушень.

Варіанти етюдів для прояву дитиною індивідуальності у вираженні емоцій.

Вправа «Після дощу» (для дітей 4—5 років)

Спеотне літо. Щойно закінчився дощ. Під музику діти обережно ступають, ходять навколо уявних калюж, намагаючись не замочити ніг. Потім, пустуючи, стрибають по калюжах так сильно, що бризки летять в усі сторони, їм дуже весело.



Етюд «Казка»

Дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв (добрих і злих). Діти почергово називають персонажів казок, а дитина відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами.



Вправа «Ти — лев»

Діти заплющують очі, уявляють лева — царя звірів, сильного, могутнього, впевненого в собі, спокійного і мудрого. Він красивий, стриманий, вільний. Розглядаючи лева, дитина бачить свої очі, руки, ноги. Цей лев — вона сама (дитина).



Гра «Трон»

Стілець ставлять на стіл. На нього по черзі сідають діти — королі. Решта — слуги — повинні говорити улесливі слова.



Етюд «Баба Яга»

Баба Яга спіймала Оленку, звеліла їй затопити піч, щоб потім з'їсти дівчинку, а сама заснула. Прокинулася, а Оленки немає — втекла. Розсердилася Баба Яга, що без вечері залишилася, бігає по хаті, ногами тупає, кулаками розмахує.

Етюд «Попелюшка»

Попелюшка повертається з балу дуже сумна: вона більше не побачить Принца, до того ж дівчина загубила свою туфельку.

Вправа «Танцюють всі»

Зайчика та Машу запрошують на дискотеку. Маша любить повільні танці (вмикається спокійна, плавна музика; рухи обережні, неквапливі, м'які). Зайчик віддає перевагу швидким танцям (звучить швидка музика; рухи різкі, стрімкі, незавершені).



Вправи та ігри для стабілізації психічного стану

Мета: Допомогти дитині, яка відчуває роздратування, страх чи гнів, краще усвідомити їхню природу і зміст, опанувати ефективні способи їх вираження і звільнення від цих емоцій. Вчити дітей самостійно долати неприємні відчуття та формувати здатність до саморегуляції.

Етюд «Кіт і миша»

Мишеня весело гралось у кімнаті і не помітило, як звідкись узявся кіт. Воно заметушилось, але втекти було нікуди.

Хвилинка-веселинка

Мета: розрядка зайвої енергії, розслаблення. Формування дружніх стосунків між дітьми. Одну хвилину діти роблять все, що хочуть.

Імунна гімнастика

Імунна гімнастика — супроводження рухами раніше вивчених віршиків—дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Діти виконують її у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи одразу ж після денного сну; батькам рекомендуємо виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

Біжить квочка і курчата *(біг на місці).*
 Зернятка збирають
(пальчиками стукають по підлозі).
 Ну, а півник у дворі
(ходьба на місці, високо піднімати ноги)
 Весело гуляє
(помахати руками).
 Півник чує ласку цю, щирю та велику
(нахил вниз, ніби півник дякує бабусі).
 І за це усе бабусі
 Кричить: «Ку-ку-рі-ку!»

**Ведмежата**

Тупу-тупу, ведмежата
(тупотіння ногами)
 Йдуть по мед вони, малята
(імітація ходьби ведмежат)
 А на них напали оси
(імітація польоту оси)
 Не прогнали їх ще й досі
(помахати руками над головою).

**Танцювально-рухова терапія**

Танець — один з видів рухової терапії, який, зокрема, дає дитині також можливість самовиражатися, самореалізовуватися, передавати свої емоції та почуття.



Використання музичних творів поглиблює емоційне сприйняття, вивільнює почуття, що дістає своє вираження в русі, а це, у свою чергу, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного «Я».

Виразні рухи людини — обов'язковий компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах, і не лише в міміці, а й у жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері й темпі дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, а також повідомити іншого про свої переживання, наміри, сподівання.



Через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою. *(КОЛАЖ- 3 титульна сторінка)*



Аерофітотерапія

Аерофітотерапія служить для профілактики ГРВІ. В альтанках на ігрових майданчиках малята, слухаючи музику, дихають свіжим цілющим повітрям.

У групі «Калинонька» з цією метою використовуються сольова лампа.

Висновки

Здоров'я дитини, його охорона, зміцнення та відновлення — одне з основних завдань педагогів дошкільного закладу.

Використання оздоровчих технологій допомагає істотно оптимізувати цей процес. Тому у повсякденному житті дошкільнят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне — мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних формах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.



З наймолодшого віку дитина вчиться любові до себе, до людей, до життя. Тільки людина, котра живе в гармонії з собою, зі світом, буде справді здоровою.





