

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 432 «Солнечный зайчик»

Здоровьесберегающие технологии в старшей
логопедической группе № 10

Воспитатели:

Пилипенко З. А.

Ульянова Н. А.

Новосибирск, 2023 г.

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать в детском саду режим для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику. В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с указанными речевыми патологиями нарушено (Л. С. Волкова, Бутейко К.П., В. И. Селиверстов, М. Е. Хватцев, А. Г. Ипполитова, З. А. Репина, и другие).

В соответствии с ФГОС ДО одной из основных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику. Кроме того, эти методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

Особенностям развития детей с речевыми недостатками.

Особенности *физического* развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- повышенная утомляемость;
- нарушение темпоритмической организации движений.

Особенности *психического* развития детей с речевыми недостатками:

- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой)
- несформированность мышления;
- задержка развития воображения.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры.

В своей практической деятельности мы применяем следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. Утренняя гимнастика

Является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

2. Артикуляционная гимнастика.

Это система упражнений для развития речевых органов.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение и подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

3. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка;
- развитие силы, плавности, длительности выдоха.

Оборудования для развития дыхания:

- вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры...

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

4. Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения. Зрительная гимнастика.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и

эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

5. Развитие общей моторики (физкультминутки).

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физкультминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

Варианты физкультминуток:

- упражнения для кистей рук;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- пальчиковая гимнастика;
- игровые имитационные движения;
- упражнения для снятия общего утомления.

6. Развитие мелкой моторики. (Пальчиковая гимнастика)

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

7. Су – Джок терапия

На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.

8. Массаж и самомассаж.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

Массаж показан детям с расстройствами речи.

Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:

- массаж и самомассаж лицевых мышц;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

- Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
- Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
- Можно использовать без специального медицинского образования.

9. Закаливание

Бодрящая гимнастика после сна

Помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма проведения различна:

- гимнастика пробуждения в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера

10. Релаксация.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся нами ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в логопедии:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

1. Артикуляционная гимнастика



2. Дыхательная гимнастика

1. Определи по запаху.

Дети с закрытыми глазами определяют, что за предмет перед ними – апельсин, духи, варенье...

2. Ветерок

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок)

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть ворсинку (подул нежный ветерок)

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок)

3. Горячий чай.

Оборудование: кружки с «горячим чаем» из бумаги и картона.

Ход игры: взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует. Если все выполняется верно, то «пар» отклоняется от чашки.

4. Воздушный Футбол

Задачи: выработать глубокий вдох и длительный выдох; активизировать губные мышцы; формировать умение работать в парах.

Материал: игровое поле, трубочки для коктейля, шарик из пенопласта или ваты (можно без трубочек)

Цель игры — забить как можно больше голов сопернику.



3. Зрительная гимнастика

- **«Совушка»**

Плотно закрывать и широко открывать глаза (30 секунд).

- **«Часики»**

Посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (5 – 6 секунд)

- **«Стрелочки бегут»**

Вращать глазами по кругу: в левую сторону и обратно (5 – 6 секунд)

- **«Бабочка»**

Описывать глазами горизонтальную восьмерку (5 – 6 секунд)

- **«Восьмерка»**

Описывать глазами цифру 8 (5 – 6 секунд)

- **«Волны»** – с проговариванием «вверх - вниз» (6 – 8 секунд)

• **«Клубочек»**

Вращение глазами в одну сторону «наматываем», в другую «разматываем клубочек» (6 – 8 секунд)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗ.

1. Чтобы зоркими нам быть - нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.
2. Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
3. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая по кругу (из стороны в сторону)
4. Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.
5. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
6. Быстро – быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
7. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
8. Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Посмотри-ка на ребят, Теперь на небо – там птички летят. Внизу, по травке, жук ползет. А слева – деревце растет. Направо – алые цветы, Закрыв глаза, понюхай ты. Над ними бабочка кружит, С ней рядом шмель Большой жужжит.	Дети смотрят друг на друга. Переводят взгляд наверх, вниз, налево, направо, закрывают глаза, делают глубокий вдох.
«Транспорт» По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые	Дети выполняют круговые движения глазами.

очень. Поедут направо, налево, кругом – Свободны машины и ночью и днем.	Глазами влево, вправо, круговое движение. Хлопают глазами.
«Грибы» Шляпки опят, как монетки горят. Рябит от шляпок в глазах у ребят.	Дети смотрят вдаль. Часто моргают глазками.

4. Физкультминутки

Кот Антипка.

Кот Антипка жил у нас (встали руки на пояс)
 Он встает с лежанки в час (потянулись руки вверх вдох)
 В два на кухне крал сосиски (наклоны влево – вправо).
 В три сметану ел из миски (наклоны вперед – руки на пояс).
 Он в четыре умывался (наклоны головы к плечам влево – вправо)
 В пять по коврику катался (повороты влево - вправо).
 В шесть тащил сельдей из кадки (рывки руками перед грудью).
 В семь играл с мышами в прятки (хлопки спереди сзади).
 В восемь хитро щурил глазки (приседания).
 В девять ел и слушал сказки (хлопки в ладоши)
 В десять шел к лежанке спать (прыжки на месте).
 Потому что в час вставать (шагаем на месте).

Раз грибок, два грибок.

По тропинке леший шёл,
 На поляне гриб нашел (ходьба на месте).
 Раз грибок, два грибок,
 Вот и полный кузовок (приседания)
 Леший охает: устал
 От того, что приседал
 Леший сладко потянулся (потягивание руки вверх).
 А потом назад прогнулся,
 А потом вперед прогнулся
 И до пола дотянулся (наклоны вперед и назад)
 И налево, и на право
 Повернулся. Вот и славно (повороты туловища вправо и влево)

Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку (дети садятся).

Фонопедическое упражнение «Муха»

Над медведем возле уха
Целый час жужжала муха:
«Ж-ж-ж»

Комары летят
Летят и пищат:
«З-з-з, З-з-зу и - укушу!З-з-з»
«Ж-ж-ж» - «З-з-з»

(текст произносят, разным по высоте голосом: за муху – низким, за комара – высоким)

Рыжие белочки.

Листики падают, осень пришла
(махи руками вверх – в стороны – вниз)
Рыжие белочки,
Как у вас дела? (наклоны вперед)
- Мы набрали шишек
Для своих детишек (прыжки на месте)
Листьев полное дупло –
Будет нам зимой тепло (повороты туловища влево – вправо).
Листики падают,
Осень пришла (махи руками вверх – в стороны – вниз)
Рыжие белочки,
Как у вас дела (приседания)
- Насушила ягод,
Чтоб хватило на год (махи руками вверх – в стороны – вниз).

Я иду, и ты идешь.

Я иду, и ты идешь - раз, два, три (шагаем на месте).
Я пою, и ты поешь - раз, два, три (хлопаем в ладоши)
Мы идем, и мы поем - раз, два, три (прыжки на месте)
Очень дружно мы живем - раз, два, три (шагаем на месте)

Часы.

Тик – так, тик – так –

Все часы идут вот так:

Тик – так (наклоны головы то к одному, то к другому плечу).

Смотри скорей, который час:

Тик – так, тик – так, тик – так (раскачивайтесь в такт маятника).

Налево – раз, направо – раз,

Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, затем – к левому, как часики)

Тик – так, тик – так.

5. Пальчиковая гимнастика

«Осенние листья» 1,2,3,4,5, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.	Загибаем пальчики, начиная с большого Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого «шагают» по столу средним и указательным пальчиками.
«Ягоды» 1,2,3,4,5, В лес идем мы погулять. За черникой, за малиной, За брусникой, за калиной. Землянику мы найдем и братишке отнесем.	Пальчики обеих рук «здороваются» Обе руки «идут» указательными и средним пальцами по столу. Загибают пальчики по одному, начиная с большого.
«Зимующие птицы» Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем: 2 синицы, воробей, 6 щеглов и голубей, дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек.	Ритмично сжимают и разжимают кулачки. На каждое название птицы загибают по одному пальчику. Опять сжимают и разжимают кулачки.
«Белка» Сидит белка на тележке, Раздает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке,	Пальчиками правой руки гладим по ладошке левой руки Поглаживаем каждый пальчик

Мишке толстопятому, Зайнке усатому...	
Этот пальчик — дедушка. Этот пальчик — бабушка. Этот пальчик — мамочка. Этот пальчик — папочка. Этот пальчик — я, Вот и вся моя семья!	Массаж, поглаживание каждого пальчика Кулачок сгибаем, разгибаем

6. Су-Джок терапия

Массаж Су-Джок шарами

(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.

1, 2, 3, 4, 5!
Буду шарик я катать.
По ладошке прокачу
И ее пощекочу.
Шар по кругу я катаю
И ладошку разминаю.
И по пальцам прокачу
Каждый я пощекочу.
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Шар по пальчику катись.
Сильно шарик я сожму,
Подержу и разожму.

Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий

Упражнение «Один-много».

Воспитатель катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительное во множественном числе.

Аналогично проводятся упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот», «Назови одним словом» и др.

Использование шариков для звукового анализа слов

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию воспитателя ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

Использование шариков при совершенствовании навыков употребления

предлогов. (На столе коробка. Ребенок сначала выполняет инструкции педагога, а

затем отвечает на вопросы).

- Положи красный шарик в коробку, синий – под коробку; зеленый – около коробки;
- Куда я положила зеленый шарик? (В коробку)
- Откуда я достала красный шарик? (Из коробки) и т. д.



7. Массаж и самомассаж

Массаж массажным шариком Су-Джок.

«Дорожка»

Шарик положить между ладонями, пальцы прижать друг к другу. Делать массажные движения, катая шарик вперед-назад.

«Шарик»

Шарик положить между ладонями, пальцы прижать друг к другу.
Делать круговые движения, катая шарик по ладоням.

«Клубок»

Держать шарик подушечками пальцев, делать вращательные движения вперёд или назад.

«Кнопочки»

Держать шарик подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч (4—6 раз).

«Прятки»

Зажать шарик в одном кулаке, затем в другом.

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке	Встать друг за другом «паровозиком» и
Две хорошенькие свинки	похлопывать по спине ладонями впереди
Все постукивают	стоящего ребенка, на повторение
потешки	
Все похрюкивают:	поворачиваются на 180 и поколачивают
Туки-туки-туки-тук!	кулачками, затем постукивают
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!	Тереть ладони друг о друга.
Начинается игра.	
Красим крылья и живот,	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,
Красим грудочку и хвост,	поясницу, ноги, голову.
Красим спину,	
Красим ножки,	
Красим гребешок немножко.	
Вот какой стал петушок,	Поставить руки на пояс, горделиво
выпрямиться	
Ярко-красный гребешок.	Сделать несколько полуоборотов влево –
вправо	

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей И качается на ней. Раз-два-три-четыре-пять - Неохота улетать. руки,	Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой совершая вращательные движения
---	--

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам. Гром! Гром, как из пушек, Нынче праздник у лягушек. Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят. Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.	Хлопки ладонями по спине Поколачивание кулачками. Постукивание пальчиками. Поглаживание спины ладошками.
--	--



8. Закаливание

1. Солевое закаливание (10% р-р поваренной соли: 5 литра воды, 500 гр.соли - этим раствором можно пользоваться в течении 5 дней).
2. Закаливание воздухом. Воздушная ванна -при смене белья после дневного сна, температурный режим в помещении 20-22 градуса.
3. Прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от -15 до + 30 градусов,
гулять с ребенком в любую погоду. Отменить её можно лишь при
сильном
ветре или проливном дожде.
4. Хождеение босиком- начинают при температуре пола не менее 18

градусов. Ребенок сначала ходит в носках 3-5 дней, затем без них по 3-4 мин,

далее увеличивать на 1 мин в день, доводить до 15-20 мин (массажные коврики, ребристая доска - с целью профилактики плоскостопия).

8 Дыхательная гимнастика. Рекомендуется активно «шмыгать» носом, позволяя выдоху уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот: активный вдох - пассивный выдох.

Методика солевого закаливания

Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.

Стопы ребенка должны быть предварительно «разогреты». С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Ребенок в течение 2 мин ходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% - ным раствором поваренной соли комнатной температуры.

Переходит на второй коврик, смоченный чистой водой комнатной температуры, удаляя соль с подошв ног, а затем - на сухой коврик и вытирает ступни на сухо.

Механизм действия: солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Кровь приливает к нижним конечностям, длительное время сохраняя их тепло.

Оборудование: три фланелевых коврика; 10 % - ный раствор поваренной соли: температура - от 10 до 18 С, соотношение - 1 кг соли на 10 л воды; 0,5 кг на 5 л воды; 0,25 кг на 2,5 л воды.

Методика хождения босиком

Процедура проводится при температуре пола не ниже 18° С. первые 4-5 дней дети ходят в носках, а затем босиком по 3-4 минуты ежедневно увеличивая время на 1-2 минуты и постепенно доходит до 15-20 минут.

Механизм действия : прохладный пол воздействует на рецепторы кожи, тем самым приспособляя организм ребенка к температурным перепадам. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура хорошо переносится детьми. С воспитанниками средних и старших групп можно проводить утреннюю зарядку босиком (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.



9. Релаксация

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем, Выше руки поднимаем, Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем!

"Тишина"

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

