

Рекомендации по организации оздоровительной работы

1. Воздушные ванны являются наиболее доступным естественным средством закаливания детей.
2. Необходимо приучить ребенка самостоятельно беречь свои легкие: дышать носом, уходить из загазованных мест.
3. С помощью игровых упражнений необходимо развивать у детей правильное речевое дыхание, держать дыхательную паузу.
4. Ребенок должен научиться держать правильный темп речи.
5. В холодное время года не закрывайте нос и рот ребенка шарфом – так вы предотвратите попадание в легкие морозного влажного воздуха, уберете ребенка от переохлаждения дыхательных путей.
6. Дети должны научиться самостоятельно очищать полость носа, пользоваться носовым платком.
7. Если ребенок чихает и кашляет, он должен прикрывать рот и нос платком, так вырабатывается навык профилактики простудных заболеваний, и кроме того, это еще и проявление культуры поведения.
8. Систематически проветривайте помещения, в которых находятся дети, соблюдайте оптимальный температурный режим.
9. В течение дня дети должны находиться на улице не менее 4 часов.
10. Следите за одеждой детей – она не должна перегревать тело ребенка, сковывать его движения.
11. Учите детей соблюдать принцип постепенности в одевании: когда одевается группа детей, все должны придерживаться примерно одного темпа.
12. Доводите прививаемые культурно-гигиенические навыки до автоматизма. Показателем этого будет служить сформированная потребность в чистоте и стремление к сохранению здоровья!
13. Обязательным условием является единство требований – воспитателей и родителей!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Неоспоримо влияние уровня развития мелкой моторики на речевую и мыслительную деятельность ребенка.

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил:

1. Пальчиковые игры должны использоваться систематически, ежедневно.
2. Место не имеет значения, главное – интерес ребенка.
3. Длительность упражнения зависит от эмоционального отклика ребенка – не заставляйте детей выполнять упражнения насильно.

С детьми дошкольного возраста для развития мелкой моторики рекомендовано выполнять следующие виды деятельности:

- Пальчиковый театр
- Вышивание
- Выкладывание узоров из мелких камешков, крупы
- Завязывание и развязывание узелков
- Застегивание и расстегивание пуговиц разной величины
- Шнурование
- Лепка из пластилина и глины
- Нанизывание бус, колец разной величины
- Складывание из кубиков домиков, машинок и др.
- Собираание мозаики
- Собираание пирамидок, матрешек и т.п.
- Узнавание предметов на ощупь

Работу по развитию движений пальцев и всей кисти можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна – по 2-3 минуты. Кроме того в процессе должны быть использованы игры, являющиеся синтезом поэтического слова и движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ

1. «Наша птичка»

Детям предлагается соединить большой и средний палец, сверху кладется указательный. Во время упражнения работает только кисть.

-- Наша птичка хочет есть?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

-- Наша птичка хочет пить?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

-- Наша птичка хочет спать?

Движением кисти влево -вправо дети отвечают: «Нет».

-- Она хочет полетать?

Движением кисти влево -вправо дети отвечают: «Нет».



2. «Накормим птенчика»

Детям предлагается сложить пальцы следующим образом: подушечки большого, указательного и среднего пальцев правой руки прижаты друг к другу и вытянуты так, что средний и указательный пальцы лежат в горизонтальной плоскости. Безымянный палец и мизинец прижаты к ладони. Взрослый предлагает детям показать, как у птички «открывается клювик». Дети несколько раз поднимают средний и указательный палец вверх. Пальцами левой руки они кладут корм птенцу в клювик. После нескольких повторений руки меняются – левая становится клювиком, а правой дети «кормят» птенца.

3. «Лесная история»

Взрослый рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движений рук.

-- В одном дремучем лесу жили зайцы.

Дети медленно поднимают руки вверх над головой, затем показывают заячьи ушки.

-- Выбежали однажды зайцы на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.

Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по столу, изображая зайчиков.

--Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.

--Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.

--Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.

--Отсиделись зайцы под кустами и снова прискакали на полянку.

Дети опускают руки вниз, сжав кулаки.

--Ох и весело им стало! Ведь лиса ни одного не поймала! Стали они плясать.

Дети пальцами обеих рук выполняют движения: пальцы растопырить, затем ритмично ударять большими пальцами обеих рук, указательными, большими, средними, большими, мизинцами, большими и в обратном порядке. Повторить такой «танец» несколько раз.

4. «Светит солнышко»

Светит солнышко нам летом,

Вот так, вот так,

Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

Осенью нам светит тоже,

Вот так, вот так,

Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.

А зимой, а зимой

Не согреет нас с тобой.

Пальцы собираются в щепотку.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.

5. «Волны»

Пальцы сцеплены в замок.

Поочередно открывается и закрывается ладонь, дети имитируют движение волн.

6. «Солнечные зайчики»

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков

7. «Улыбка»

Ваши пальцы все проснутся,

Ваши губы улыбнутся.

Даже ваши пальцы в танце.

И чего тут скрывать,

Каждым пальцем, каждым пальцем

Можно танец танцевать.

Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке.



8. «Встреча»

Во дворе возле кормушки

Повстречались утром хрюшки

Много разных малышей.

(Кулачки сжимать и разжимать)

Посчитаем, не робей!

Здравствуй, котенок!

Здравствуй, утенок!

Здравствуй, теленок и серый козленок!

И жеребенок, и индюшонок,

И соседский смешной поросенок.

На каждую строчку сцеплять и расцеплять пальцы, имитируя рукопожатие.