

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПОДУШКИ ЗДОРОВЬЯ»

Технические данные: Пособие создано на основе грелок различной формы (прямоугольные, круглые), различных косточек (персиковые, вишневые), деревянных шариков, камушков. Пособие многофункциональное, собрано из экологически чистых материалов, безопасно для детей.



Состав пособия: произвольное количество грелок (не меньше 10; грелки могут быть как резиновые, так и покрытые тканями разной расцветки и типов), различные шарики, косточки, камушки.

Цели применения: Осуществлять закаливающие процедуры, массаж верхних и нижних конечностей посредством воды контрастных температур и природных материалов, раздражающих рефлекторные точки, а также проводить профилактику плоскостопия и сколиоза. Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей, а также способность заботиться и следить за своим здоровьем. Закреплять представление детей о предметах ближайшего окружения, их качестве и назначении. Развивать умение ориентироваться и размещать предметы на плоскостном пространстве. Пополнять и активизировать словарь детей на основе углубления их знаний и представлений об окружающем. Накапливать опыт драматизации средствами общения со сказочными героями или другими персонажами в соответствии с текстом. Формировать навыки совместной деятельности: умение работать рядом, охотно помогать другим, быть организованным, поддерживать дружеское взаимодействие.

Закаливание и профилактика плоскостопия. Воздействуя на нижние и верхние конечности ребенка водой контрастных температур и оказывая раздражающее массажное действие, «Подушки здоровья» способствуют оздоровительному закаливающему эффекту на весь организм в целом. Рецепторы, которые находятся на стопе и ладони, реагируют на резкую смену температур, а также на мягкое и твердое. В результате рефлекторные точки находятся в тонусе и расслабляются. Таким образом, в ходе применения пособия постепенно наступает оздоровительный эффект в целом, в том числе осуществляется профилактика плоскостопия.

Игровые упражнения

«По ровненькой дорожке»

Цели. Стимулировать рефлекторные зоны на подошвах ног, упражнять в ходьбе, учить правильно и четко выполнять движения. Следить, чтобы ступня полностью находилась на пособии. Воспитывать желание заниматься закаливающими профилактическими мероприятиями.

Исполнение. Дети выстраиваются в колонну. Воспитатель: Мы пройдем по дорожке так, чтобы наши ножки «протанцевали» на каждой из «подушек» свой танец: на первой — потопали, на второй — попрыгали, на третьей — потоптались и т. д. Повторить упражнение 3 раза поточным методом.

«Шагни в круг»

Цели. Стимулировать рефлекторные зоны на подошвах ног и ладонях, развивать внимание, точность движений. Воспитывать доброжелательное отношение к партнеру.

Исполнение. Дети стоят вокруг «подушек». Воспитатель: Положите руки друг другу на плечи и качайтесь вправо-влево. Выйдите из круга и постучите каждый по своей «подушке» руками, поменяйтесь местами с соседом справа (слева) и повторите упражнение. (Грелки должны быть расположены так, чтобы их содержимое не повторялось.) Повторить упражнения 8-10 раз.

«Змейка»

Цели. Стимулировать и массировать рефлекторные зоны подошв ног. Закреплять навык ходьбы «змейкой». Развивать воображение, ориентировку в пространстве. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.

Исполнение. Дети встают в колонну. Воспитатель дает им задание пройти по определенным «подушкам», выполняя заданное количество движений на каждой из них. (Грелки следует располагать в два параллельных ряда с расстоянием между ними 15-20 см.)

Закаливание, формирование осанки, профилактика сколиоза. Основной причиной дефектов осанки - привычные неправильные положения тела при сидении или стоянии. Следующие упражнения направлены на формирование правильной осанки, легкой походки, на сохранение равновесия.

«Пройди и не урони»

Цели. Формировать правильную осанку, навыки самостоятельного контроля над осанкой, внимание, точность движений.

Исполнение. Дети делятся на две колонны и располагаются так, чтобы при ходьбе они могли наблюдать друг за другом со стороны, при этом двигаясь без помех. У каждого из детей на голове маленький мешочек. Задача — пройти по «подушкам», сохранить осанку, и не уронить мешочек.

«Удержись на кочке»

Цели. Те же, что и в предыдущем упражнении.

Исполнение. Дети располагаются в две колонны и встают напротив друг друга. Они стоят на «подушках», руки в стороны, балансируя, по звуковому сигналу дети меняются местами. Повторить упражнения - 6 раз.

«На волне с товарищем»

Цели. Укреплять осанку, навыки самоконтроля за ней.

Исполнение. Дети располагаются в две колонны напротив друг друга, держа за руки партнера напротив. Задача — выполнить упражнение, не сходя с «подушки» при этом балансировать, следить за осанкой, поддерживать товарища и слушать задания воспитателя.

«Подвижные игры»

Пособие возможно использовать в подвижных играх. Дети должны четко знать, на какие «подушки» им следует наступать. Например, играя в первый раз, можно вставлять только на «подушки» красного цвета, а во второй — на зеленые «подушки» и т. д. Так как в пособии большое количество грелок, разнообразных по форме, цвету и текстуре верхнего покрытия, можно использовать всем знакомые игровые упражнения: «Бездомный заяц», «Третий лишний», «День — ночь», «Караси и щука».