

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №2 «СОЛНЫШКО»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ЗАТО ПОСЕЛОК СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА
«КУБИК «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»»**

Автор-составитель:
воспитатель
Хорольская Анжелика Анатольевна

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|---------|
| 1. | Введение | 3 стр. |
| 1.1. | Цель и задачи | 3 стр. |
| 1.2. | Результаты использования пособия | 3 стр. |
| 2. | Теоретическая часть | |
| 2.1. | Научно-педагогическое обоснование содержания пособия | 4 стр. |
| 3. | Практическая часть | |
| 3.1. | Рекомендации по применению пособия | 5 стр. |
| 3.2. | Варианты игр с пособием | 5 стр. |
| 4. | Дидактическая часть | |
| 4.1. | Фотоприложение | 8 стр. |
| 5. | Список литературы | 16 стр. |

1. ВВЕДЕНИЕ

Пособие разработано для детей младшего дошкольного Пособие «Цветные коврики» можно использовать для индивидуальной работы и групповых занятий с детьми. Пособие мобильно и многофункционально. Основа пособия одна, с двумя отдельными отделами внутри. Карточки можно хранить внутри пособия - коробке, а можно хранить на основе пособия, как колечки пирамидки.

1.1. Цель и задачи

Цель: формирования понятия здорового образа жизни у детей дошкольного возраста по средством игрового пособия «Кубик «Здоровый малыш»»

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- закреплять знания детей о том, что нужно человеку для здоровья;
- развивать познавательную и двигательную активность;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о здоровом образе жизни;

1.2. Результаты использования пособия

Как показала практика, игровое пособие «Кубик «Здоровый малыш»» помогает весело и интересно в игровой форме формировать понятие и навыки здорового образа жизни у дошкольников.

В результате проведенной мною работы был получен следующий результат:

1. дети имеют представления о здоровом образе жизни;
2. проявляют интерес к физическим упражнениям;
3. проявляют активность в использовании правил здоровьесберегающего поведения в самостоятельной деятельности;
4. развивающая предметно-пространственная среда пополнилась атрибутами, обеспечивающими формирование здорового образа жизни.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Научно – педагогическое обоснование содержания пособия

Здоровый образ жизни детей младшего дошкольного возраста – это форма повседневной жизни, направленная на сохранение и укрепление здоровья, с

помощью рационального режима дня, развития культурно-гигиенических навыков, здорового и правильного питания, психоэмоционального комфорта, закаливания организма, рациональной двигательной активности, профилактики заболеваний, осуществляемая с помощью компетентных в вопросах здоровья и здорового образа жизни педагогов дошкольной образовательной организации и родителей. (Н. И. Крылова).

«... забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. Сухомлинский.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по применению пособия

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка.

Сегодня отмечается тенденция к общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников, снижение иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания.

Проблема оздоровления, воспитания и развития — компания не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и семьи на длительный период времени.

Единственный путь обучения, который доступен детям младшего дошкольного возраста – это игра. Игра является естественным и необходимым спутником в жизни ребенка; именно с ее помощью создаются условия для всестороннего развития ребенка.

Для решения поставленных задач мною было разработано игровое пособие «Кубик «Здоровый малыш»», которое способствует формированию понятия здорового образа жизни у дошкольников младшего возраста, а так же укреплению их здоровья.

Игровое пособие представляет собой кубик, на гранях которого прикреплены картинки с изображением частей тела человека. Данное пособие используется детьми как игральный кубик, дети его бросают и какая сторона выпадает с изображением части тела, на ту и будут направлены те

или иные упражнения. Весь необходимый материал, а так же схематичные инструкции находятся в мешочке, который в свою очередь соответствует цвету к грани кубика.

3.2. Варианты игр с пособием

Кидая кубик ребенку выпадает грань на которой представлена голова ребенка, а значит будут выполняться упражнения на гимнастику глаз, на массаж ушей и расслабление мышц шеи.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. А отдыхают глаза ребенка только во время сна. В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет очень важное значение, поскольку выполняет целый ряд **задач**:

- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения
- предупреждение утомления
- улучшение кровообращения в глазах
- ребята узнают о ценности зрения
- выполняя зрительные упражнения
- дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот».

Здесь используются следующие упражнения: двигая яркую картинку в разные стороны, дети оставляю голову неподвижной двигают глазами вверх, вниз, вправо, влево. Так же используется зажмуривание, взгляд сквозь пальцы, сквозь отверстие в листочке, взгляд вдаль, а так же тренировка остроты зрения, где на картинке среди множества животных надо найти всех собак, кошек, коней и т. д.

Грань выпавшая с изображением ушных раковин. Аурикулярный массаж или самомассаж ушных раковин. самомассаж представляет собой специальные приемы механического воздействия на ушную раковину ребенка с определенной длительностью и интенсивностью. Несложные упражнения, которые сопровождаются традиционными для массажа действиями: растиранием, разминанием, пощипыванием, поглаживанием разных участков тела, делаются дошкольниками самостоятельно. Упражнения тонизируют мышцы, развивают мелкую моторику, активизируют работу головного мозга. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Расслабление мышц шеи: шея – одно из самых уязвимых мест человеческого тела. Ежедневно она испытывает огромные нагрузки. Поэтому детям тоже важно расслаблять мышцы шеи. Здесь используются спокойные наклоны головы вправо, влево, вниз, вверх, повороты вправо/влево, а так же неполные круговые движения.

Рассмотрим следующую грань, где упор идёт на руки, а значит будем использовать пальчиковую гимнастику и самомассаж рук.

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т. е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной, формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

«Пальчиковая гимнастика» - это весёлое, увлекательное и полезное занятие! Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук, но и ослабить мышцы всего тела. Пальчиковые игры представляют собой своеобразный массаж и гимнастику для пальцев рук.

Здесь мы используем пальчиковую гимнастику с предметами: это карандаш, простой или колючий мячик, не слишком тугая резинка для волос. При самомассаже рук используем растирания, похлопывания, пощипывания, двигательные упражнения на кисти рук.

Следующая грань, где упор идёт на ноги, а значит будем использовать корригирующую гимнастику ног.

Корригирующая гимнастика является профилактикой и укреплением мышечно-связочного аппарата стопы и голени, улучшение кровоснабжения, тонизирование мышц, подтягивающих своды стоп.

В данной гимнастике используются предметы для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Здесь используются следующие упражнения: небольшой твёрдый мячик катаем стопой по полу, затем этот же мячик поднимаем с пола двумя ногами. Небольшие палочки-цилиндры дети так же раскатывают стопой, с помощью лёгкой ткани, они пальцами собирают эту ткань. Так же используется самомассаж ног, когда одна нога совершает действия относительно другой, т. е. поглаживая, растирая и т. п. Ещё дети, сидя на стульчиках, выполняют различные двигательные упражнения, будь то вставание на носки, на пятки, или на боковые грани стопы.

На данной стороне кубика представлен ребенок в движении, а значит здесь будут упражнения на ходьбу, бег, прыжки.

Ходьба является упражнением доступным каждому ребенку и поэтому играет большую роль в физическом воспитании детей. Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Бег способствует тем же оздоровительным процессам в организме.

Формируя навык правильной ходьбы у ребенка, педагог воспитывает у него согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, что развивает и укрепляет свод стопы.

Прыжки так же способствуют укреплению физического состояния, а так же доставляют ребенку радость в движении.

Общая гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

Помимо оздоровительного значения, зарядка имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость, улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области здорового образа жизни.

4. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Фотоприложение

















5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы Вавилова/ Е. Н. - М.: Скрипторий, 2008. - 160 с.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет/ Вареник Е. Н. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
3. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / Доронина М. А. // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С. 10-14.
4. Емельянова М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / Емельянова М. Н. // Ребенок в детском саду. – 2007. – №4. – С. 29-33.
5. Красикова И. «Самомассаж в ДОУ» Издательство:Корона-Век Издано: 2011г.Стр: Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Владос, 1999.