

На волнах детства



В этом выпуске:



«Методическая копилка»:

Оздоровительные мероприятия в работе педагога–психолога. (С.2-3)



«Родителям на заметку»:

Утренняя гимнастика дома. (С.4)



«Советуют педагоги»:

Использование нетрадиционного физкультурного оборудования в оздоровительной работе с детьми с ОВЗ. (С.5-6)



«В курсе событий»:

Празднование Дня Защитника Отечества и проводы зимы – блинная Масленица. (С.7-9)



«Развиваемся играя»:

Учуь рассуждать, рисовать и считать! (С.10)



«Приглашение в мастерскую»:

Подарок для папы. (С.11)



«Принимайте поздравления!» (С.12)

Дорогие наши читатели!

Это первый выпуск газеты «На волнах детства». В ней Вы найдете различные рубрики с рекомендациями от воспитателей и специалистов детского сада по вопросам укрепления здоровья, воспитания, обучения детей и развития у них познавательных процессов. Будет много важной и полезной информации для неравнодушных взрослых.

Вы будете в курсе событий и мероприятий, проводимых в нашем детском саду, а фоторепортажи напомнят вам счастливые минуты совместных игр с детьми, танцев, душевных песен и стихов.

Для педагогов откроется возможность познакомиться с новыми веяниями в педагогике, технологиями обучения дошкольников.

Мы будем благодарны Вам за отзывы, пожелания и предложения, ведь только ВМЕСТЕ мы добьемся высоких результатов, достигнем поставленных целей во имя наших любимых воспитанников!

С уважением редакция газеты.

Госпаблик VK



Написать в редакцию Вы можете по E-mail:

yarschkind158@yandex.ru

Редактор и составитель: Мартышкина М.Н.

Главный редактор: Полякова Н.В.



«Методическая копилка»:

Оздоровительные мероприятия в работе педагога-психолога, проводимые в дошкольной образовательной организации на примере программы коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников 5-6 лет с задержкой психического развития «Колесо эмоций»

Традиционно в детском саду уделяется внимание физическому здоровью детей - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости, а задача педагога-психолога **заключается в создании психологического комфорта и эмоционального благополучия ребенка**. Многим детям с задержкой психического развития свойственна

- ☞ *повышенная эмоциональность,*
- ☞ *тревожность, неуверенность в себе,*
- ☞ *психоэмоциональное напряжение, невроты,*
- ☞ *нарушения в познавательной сфере (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения),*
- ☞ *проблемы в социально-коммуникативной сфере: межличностные отношения со сверстниками, детско-родительские отношения,*
- ☞ *недоразвитие эмоционально-волевой сферы.*

Поэтому в своей работе для разрешения личностных проблем, преодоления повышенной эмоциональной нестабильности, развития навыков эффективного общения и саморегуляции поведения я использую здоровьесберегающие технологии. *Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей.*

Целью программы психолого-педагогической коррекции эмоционально-волевой сферы старших дошкольников с ЗПР «Колесо эмоций» является коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы, повышение осознанного восприятия ребенком своих эмоциональных проявлений, развитие социально-личностной компетентности и тем самым обеспечение всестороннего гармоничного развития его личности.

В программе используются следующие **здоровьесберегающие технологии**:

Технология сохранения и стимулирования здоровья:

★ **Динамические паузы** проводятся во время занятий 2-5 мин., по мере утомляемости детей. В своей работе использую ритмические игры под музыку Е.С. Железновой «Краб», «Птицы пальчики», «У животных пятна» и др. На детей положительно влияют темп, ритм, слова, движения.



★  **Релаксация** - самый лучший способ снять напряжение, утомление. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Чтобы расслабить какую-то мышцу нужно ее предварительно сильно напрячь. **Необходимо восстановить равновесие, сохраняя здоровье.**

★ **Пальчиковая гимнастика** тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, воображение. **Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.**

★ **Гимнастика для глаз** способствует снятию статического напряжения с мышц глаз. Ее необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики **можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры**, проводить по словесным указаниям или с использованием стихов.



★ **Дыхательная гимнастика** активизирует кислородный обмен во всех тканях организма. Известно немало методик дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, по системе йоги.

Технология обучения здоровому образу жизни:

★ **Игротерапия** основана на естественном средстве самовыражения детей - игре. Дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх.

★ **Коммуникативные игры** развивают легкость вступления в контакт, инициативность, готовность к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущение своей значимости в детском коллективе, положительную самооценку.



★ **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребенком. Проводится в виде динамической паузы на занятиях с использованием веселых стихов, обыгрывающих массажные движения.

Психокоррекционные технологии:

★ **Психогимнастика** - это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы детей. Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка.



★ **Рисование** - это мощное средство самовыражения, которое помогает ребенку самоидентифицироваться и обеспечивает путь для проявления чувств. Возможность не говорить, а выражать свои переживания в виде рисунка важна при работе с детьми с задержкой психического развития, и особенно с теми, кто имеет нарушения в психоэмоциональной сфере.

★ **Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки читают и обсуждают с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная ребенком сказка открывает суть проблемы, что является основой сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми.

★ **Музыкотерапия** - это техника, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.



★ **Игры-тренинги**, на которых проигрываются реальные ситуации из жизни ребенка и находятся пути выхода из нее, как с положительным, так и отрицательным результатом.

За время реализации программы у детей 5-6 лет с задержкой психического развития

- ☞ стабилизировалась самооценка, они стали увереннее в своих силах, пробуют себя в разных видах деятельности, активно высказывают свою точку зрения;
- ☞ появилась открытость в общении, дети научились приемам управления своим поведением;
- ☞ сформировалось умение ориентироваться в мимических выражениях эмоций и дифференцировать эмоциональные состояния сверстников.



«Родителям на заметку»:

Утренняя гимнастика дома



КАК ВЫ ПРИВЫКЛИ ПРОСЫПАТЬСЯ?

Сначала сквозь сон слышите звонок будильника, отключаете этот назойливый звук и «бух!» – носом в подушку. А потом с криком: «Опять проспали!» вскакиваете и начинаете ураганом метаться по дому, собирая себя и всех домашних.

А вы видели, как просыпаются кошки? Эти грациозные животные, кажется, знают целый ритуал просыпания: и открывают глазки по очереди, и потягиваются грациозно, и ходят медленно, постепенно разминая все мышцы, пока полностью не проснутся.

Родители знают, что *будить ребенка нужно осторожно*. Если мама или папа при этом улыбаются, с нежностью поглаживают и слегка разминают детские ручки, ножки, животик, спинку, то утро обещает быть радостным. *Малыши, встав с постели, должны сразу сходить в туалет и в ванную умыться*. И только потом приступать к выполнению утренней зарядки.



Не забывайте *о простых правилах проведения утренней гимнастики дома*:

- ▶ **Разумно распределяйте нагрузку.**
- ▶ Самое первое и строгое правило - **«не навреди!»** Вам может показаться, что упражнение простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же попросите повторить несколько раз подряд – совсем выбьется из сил. Поэтому рациональнее делать *не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения*.
- ▶ **Проводите зарядку в игровой форме.** Если зарядка будет однообразной, или вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда *зарядка длится не больше 10 минут. Суммарное количество упражнений 10-11*.
- ▶ **Вовремя укладывайте спать.** Если Вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа, приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. *Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки*.
- ▶ **Пример взрослых и их участие очень важны.** Ведь *малышу будет намного приятнее делать зарядку в компании*: с вами, с братиком или сестрой. Даже с домашним питомцем, а не под ваше размеренное «раз, два, три, четыре».



ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАРЯДКИ?



Утренняя зарядка в понимании большинства взрослых – это пробежка и комплекс из нескольких упражнений для разогрева основных групп мышц. Вряд ли малышам такое понравится. Не нужно усложнять - *предложите поиграть*. Например, вместе с детьми можно *разыграть сказочную историю*, где персонажи-животные – это вы сами. *Прыгайте, как лягушата, выгибайте спинку, как кошечки, ползайте, как гусенички, наклоняйтесь к полу, как петушки, размахивайте руками, как бабочки крыльями*.

Фантазируйте, двигайтесь, радуйтесь!

А регулярная утренняя зарядка для детей в детском саду – это первый помощник в самоорганизации и самодисциплине. *Зарядка укрепляет здоровье, повышает сопротивление против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закаляет организм и укрепляет силы, правильно формирует опорно-двигательный аппарат*.

Будьте здоровы!

Автор: инструктор по физической культуре Артемичев Фёдор Павлович





«Советуют педагоги»:

Использование нетрадиционного физкультурного оборудования в оздоровительной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья

В систему дошкольного образования прочно вошло понятие «здоровьесберегающие технологии», направленное на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Следовательно, главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Повышению двигательной активности дошкольников способствует использование нестандартного физкультурного оборудования, изготовленного своими руками из бросового материала и использование его на утренней гимнастике, в образовательной деятельности и в играх детей. Это отличный стимул для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Нестандартное оборудование должно соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики, а размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту. Оно должно легко подвергаться санитарной обработке, обеспечивать безопасность детей во время игр и занятий.

Я предлагаю **примеры нестандартного физкультурного оборудования**, которые легко можно изготовить своими руками.

Развитие
силы
дыхания



«Бабочки»



«Живые султанчики»



«Легкие перышки»

Развитие
мелкой
моторики



«Бутылочка фокусника»



«Быстрые молнии»



«Цветные прищепки»

Массаж,
самомассаж



«Веселушки»



Массажные рукавички



Массажный коврик

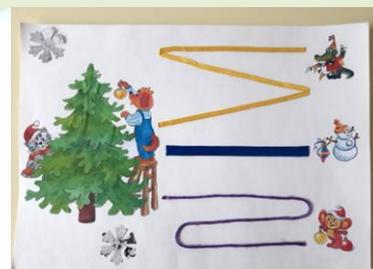
Снятие
напряжения
с глаз



Зрительные ориентиры



«Метка на стекле»
(по Э.С. Аветисову)



Офтальмотренажеры
(маршруты для глаз)

Развитие ловкости, гибкости, координации и движений



«Забрось мяч в корзину»



«Косички»



«Ласты»



«Ленточки»



«Моталочки»



«Перчатка-ловишка»

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия



«Дорожка здоровья»
(массажный ковер)



«Змея»



«Следы»

Таким образом, посредством использования нестандартного физкультурного оборудования наряду с двигательной активностью

- развивается сноровка;
- закрепляются знания цвета, формы, веса, величины;
- воспитывается умение быть в коллективе;
- увеличивается моторная плотность занятий;
- повышается эмоциональный тонус, стремление к достижению более высоких спортивных результатов;
- развивается изобретательность в самостоятельной двигательной деятельности;
- закрепляются достижения коррекционно-восстановительной работы.

С.Я. Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия. Внедрение нового оборудования повышает интерес детей к занятиям по физкультуре, укрепляет их здоровье, совершенствует физические качества.

Практика работы с применением нетрадиционного оборудования показала, что создание благоприятной двигательной среды побуждает ребенка проявлять двигательную активность, удовлетворять интерес к разнообразным видам движений и потребность в них. Оптимизация уровня двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшение его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Только системный подход в организации оздоровительной работы для детей с ОВЗ в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст положительную динамику оздоровления организма.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.



«В курсе событий»:

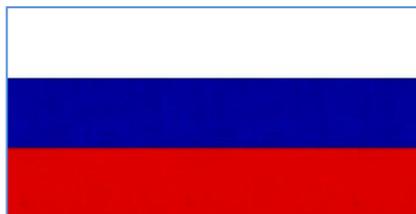
Празднование Дня Защитника Отечества и проводы зимы – блинная Масленица.



Традиционно в нашем дошкольном учреждении проходит празднование Дня Защитника Отечества и Масленицы. К каждому мероприятию готовятся не только воспитанники, но и педагоги, подбирая интересный и познавательный сюжет, доступные песни, танцы и игры, привлекательную и яркую атрибутику, значимые и понятные ребятам слова и стихотворения.

В ЧЕСТЬ ПРАЗДНИКА 23 ФЕВРАЛЯ у нас прошли два мероприятия: утренники для детей средней, старшей и подготовительных к школе групп под руководством музыкальных руководителей – **Булкиной Ирины Владимировны** и **Кочешковой Алисы Валерьевны**, а также спортивные развлечения с детьми в сопровождении физкультурного работника - **Артемичева Фёдора Павловича**.

С НАШИМИ РЕБЯТАМИ ИГРАЛИ ИХ ПАПЫ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯЛИ ЗАДАНИЯ И КОМАНДЫ, ПОКАЗЫВАЛИ СВОИ НАВЫКИ, КАК НАСТОЯЩИЕ БОЙЦЫ!



Фёдор Павлович отправился вместе с детьми в **ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ** на самолетах, затем они пересели на военные машины и стали пробираться сквозь чашу, стараясь быть незамеченными. Но враг не спит! Настало время перестрелки мячами – кто же победит? Наши ребята быстро ловили мячи со всех сторон и ловко перебрасывали их на чужое поле. Противнику пришлось сдаться! В свою любимую страну, **РОССИЮ**, будущие солдаты возвращались на вертолетах, задорно кружась в небе. А в конце праздника все дружно запускали **САЛЮТ В ЧЕСТЬ ПОБЕДЫ**, бойцы были награждены **МЕДАЛЯМИ**, и прозвучало **громогласное «УРА!»**.



ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА - это день, когда ребята знакомятся с военными профессиями и военной техникой, у них появляется **чувство гордости за свою Родину**. Именно в дошкольном детстве закладываются зернышки **патриотизма**, чувства долга перед **ОТЕЧЕСТВОМ**. Наши ребята **пригласили своих родителей на праздник**, участвовали в «**Веселых стартах**», соревнуясь между собой, а летчики на вопрос красивых девочек, ответили: «**Первым делом – самолеты. Ну, а девочки – потом!**»





Масленица



**Зиму дружно провожаем,
Март мы в гости зазываем!
И горячими блинами
Мы растопим зиму сами!**

**С Масленицей всех, ура!
Выпекать блины пора!
Приходи весна скорей,
Солнышком нас всех согрей!**

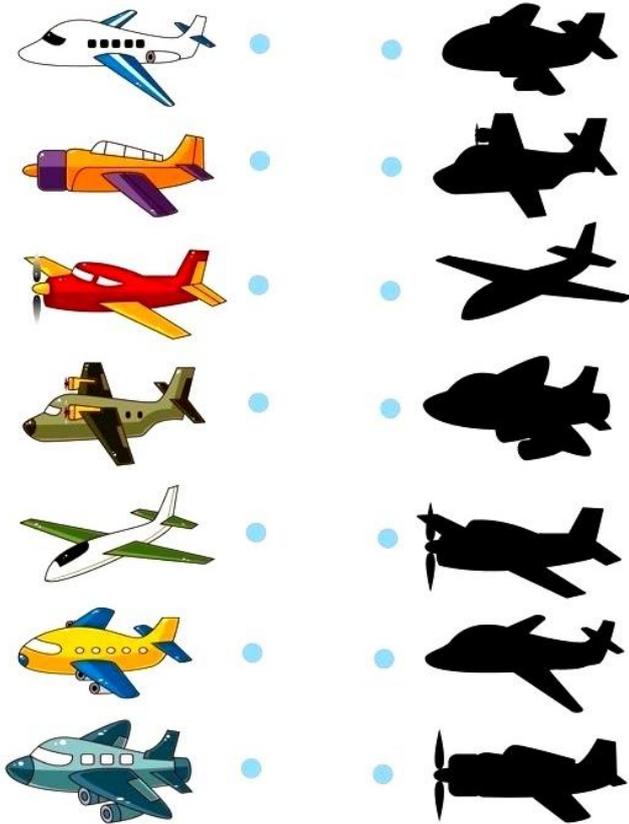




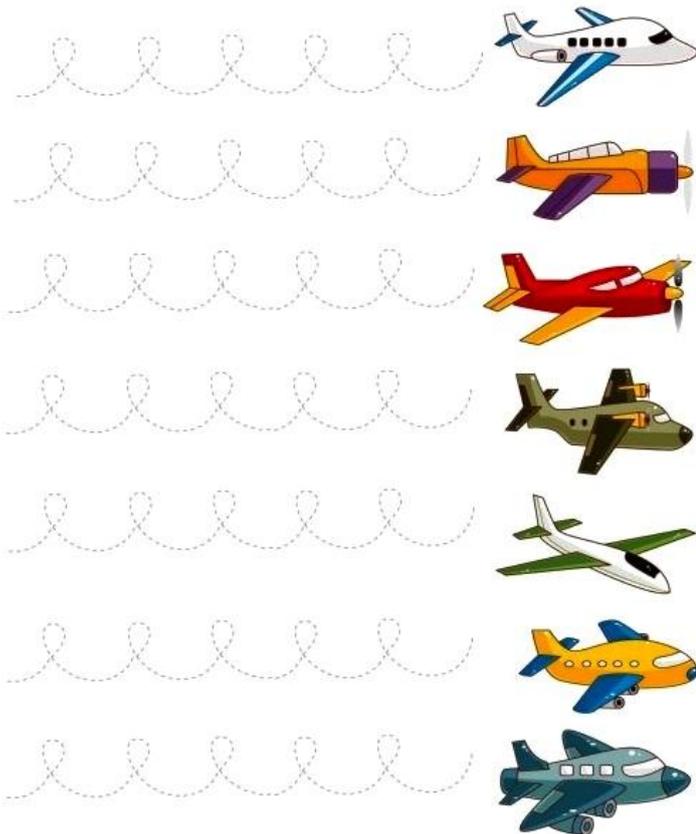
«Развиваемся играя»:

Учись рассуждать, рисовать и считать!

Найди тень самолетов.



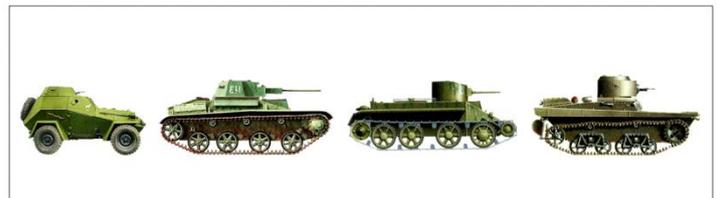
Нарисуй путь самолета.



Посчитай и обведи нужную цифру.

6	3	1	2	6	9
5	7	1	9	8	5

Что лишнее? Объясни почему.



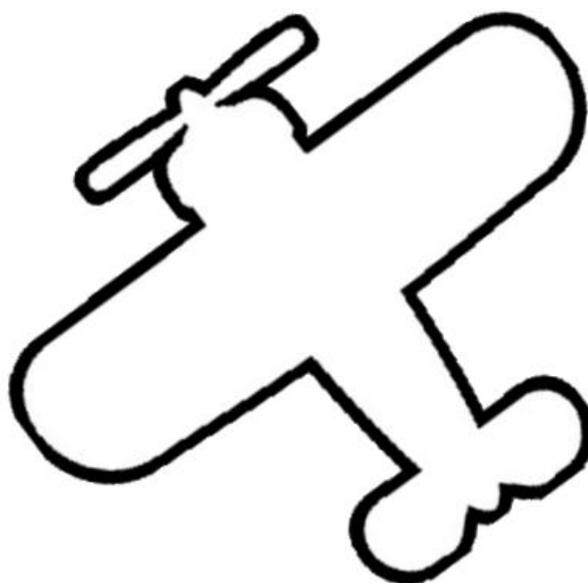


«Приглашение в мастерскую»:
Подарок для папы.

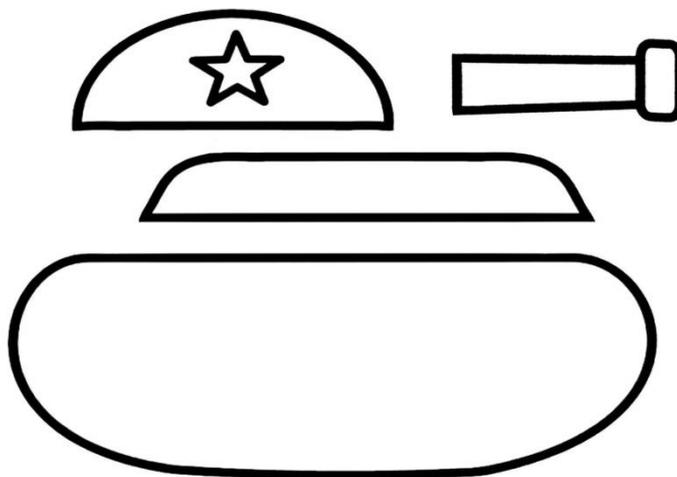
Предлагаем Вам варианты подарка на 23 февраля. Выбирайте, сделайте своими руками приятный сюрприз!



**«САМОЛЕТ С
ДОБРЫМИ
ПОЖЕЛАНИЯМИ»**



**«БОЕВАЯ МАШИНА
БОЙЦА»**



«ПРИНИМАЙТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!»

Дорогие мужчины!

23 ФЕВРАЛЯ С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

Поздравляем вас с праздником -
днем самых смелых, ответственных
и храбрых мужчин, с Днем Защитника
Отечества!

Пусть все дороги ведут к счастью
и новым победам, а любые начинания
приносят отличный результат и хорошее
настроение.



С МАСЛЕНИЦЕЙ!

ПУСТЬ МАСЛЕНИЦА ДАРИТ ВАМ ДОБРО,
ВЕСЕННЕЕ ЧУДЕСНОЕ ТЕПЛО.
ПУСКАЙ НА СЕРДЦЕ РАСЦВЕТУТ ЦВЕТЫ,
И СБУДУТСЯ ЗАВЕТНЫЕ МЕЧТЫ.

ПУСКАЙ ЗДОРОВЬЕ БУДЕТ ЛУЧШЕ ВСЕХ,
ЧТОБЫ ЖИЛОСЬ ЛЕГКО И БЕЗ ПОМЕХ,
ЧТОБ ВАМИ ВОСХИЩАЛИСЬ ВСЕ ВСЕГДА,
ЧТОБ ГРУСТИ ВЫ НЕ ЗНАЛИ НИКОГДА.

