

Смотр-конкурс папок-передвижек на тему «БЫТЬ здоровыми ХОТИМ»

Дата проведения: 17 ноября 2014 г.

- ▶ **Разработала и создала:**
- ▶ **Заместитель заведующей МБДОУ «ЦРР- детский сад № 169»**
- ▶ **Золотарева Ольга Викторовна**

Цель: выявить уровень компетентности педагогов в организационной работе с семьями воспитанников.

Задачи:

- повысить компетенцию педагогов в вопросах организации работы с родителями ДОО, создании наглядной агитации по работе с родителями ;
- создать в коллективе атмосферу творческого поиска;
- пополнить методические копилки новыми содержательными, востребованными у родителей, эстетично оформленными материалами для совместного использования всеми педагогами Центра.

Критерии оценки:

1. Соответствие возрасту воспитанников.
2. Креативный подход в оформлении материалов.
3. Оценка содержания.
4. Востребованность у родителей воспитанников.

Тематика информационных материалов:

- 1. Рекомендации по питанию дошкольников.**
- 2. Соблюдение здорового образа жизни в семье.**
- 3. Игротека по здоровьесбережению.**

Группа «Родничок» «Живые витамины»



Группа «Сказка»

«Игры для здоровья»

Игры для здоровья



Болезни — штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырой и промозглый октябрь, а значит, избежать многочисленных простуд скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным.

Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность — далеко не самые хорошие лекарства. И что жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка — постоянный рост органов. Ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит,

«Косари»

Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Игры. Предложите ребенку «покосить траву». Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Показываете, как «косить» и читаете стихи, а ребенок со слогом «зу» переводит руки махом в одну (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

у, зу-зу,
ем мы траву,
у, зу-зу,
лево взмахну.
у, зу-зу,
сте быстро, очень быстро
покосим всю траву.
у, зу-зу.

Игры. Предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3—4 раза.

«Поезд»

Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в «вагончики» со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала вы. Он гудит и отправляется в путь.

«Вагончики» слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу») они начинают двигаться вперед. Паровоз гудит медленно, затем ускоряет шаг и бегут. После слов взрослого «Поезд приехал на станцию» все останавливаются и начинают двигаться задом до сигнала «Приехали».

Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

«Пальчик о пальчик»

Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2 раза.)
Пальчик о пальчик хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)
Пальчик о пальчик жижими топай, топай! (Повторить 2 раза.)
Пальчик о пальчик спрятались (Закрывают лицо руками.)
Пальчик о пальчик тук да тук. ! (Повторить 2 раза.)

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

«Зайчышка-пайчышка»

Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и умения выполнять команды.

Игры. Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами:

Зайчышка, поклонись,

Игры при заболеваниях дыхательной системы

«Пастушок дудит в рожок»

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при закрытых губах.

Игры. Рожок, дудочка.

Игры. Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех курочек. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

«Шарик лопнул»

Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного ритма дыхания, ритмирования.

Игры. Предложите ребенку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ффф...», медленно опуская ладони под «шариком». Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — «шарик лопается». И снова выдохнуть: ребенок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опирая руки на колени. «Шарик надувают» 2—5 раз. За старание ребенок получает конфетку, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

«Перышки»

Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Игры. Веревка, 2 стульчика, перышки.

Игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на стульчик на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, выдохнуть сдув одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубкой, а щеки надуть.

«Мышка и Мишка»

Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Игры. Родители показывают движения и произносят слова:

Мишки дом огромный.
Мишка встал на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить на руки — вдох.)
Мишки — очень маленький.
Мишка сел, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «шшш...».)

Группа «Дюймовочка»

Каталог «Релаксационные игры и упражнения для детей»



ИТОГИ :

3 место: Группы «Березка», «Жар-Птица»

2 место: Группы «Родничок», «Теремок».

1 место: Группы «Петушок»,
«Дюймовочка», «Сказка», «Ромашка»,
«Золотой ключик», «Колокольчик»