

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

**Методические рекомендации
«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с
детьми с нарушением зрения»**

Старший воспитатель:
МАДОУ «Колокольчик»
Черненко М.А.

Когалым, 2015 год

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с нарушением зрения.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Острота проблемы состоит в том что:

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого является ДОУ.

- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;

- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Цель: Укрепление физического здоровья, обеспечение психического и эмоционального благополучия дошкольников с депривацией зрения.

Внедряя в работу комплексное сочетание технологий в системе занятий физической культурой, решаются следующие задачи:

1. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

2. города Когалыма «Колокольчик»

3. У детей повышается интерес к занятиям, а так же к выполнению физических упражнений.

4. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: (мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, координационных способностей).

5. Развиваются психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности).

6. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

7. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

На занятиях с детьми разного возраста применяются следующие технологии:

1. Стрейчинг

2. Лечебная гимнастика

3. Психогимнастика
4. Пальчиковая гимнастика
5. Фитбол гимнастика
6. Дыхательная гимнастика
- 7 Ритмическая гимнастика
8. Зрительная гимнастика.
9. Нетрадиционное оборудование (Мягкие модули, парашют, тренажёры).

Стрейчинг

Стрейчинг представляет собой упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими, Во время растяжения к мышцам приливает больше крови и мышцы становятся эластичными. Каждую позу стрейчинга нужно выдерживать 10-20 секунд, до тех пор, пока не исчезнет мышечное напряжение.

Задачи:

1. Повышение эластичности мышц.
2. Увеличение подвижности опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на растягивания выполняются в статическом и динамическом режиме, из разного исходного положения (стоя, сидя, лёжа на спине и на животе). Так же, используется для выполнения упражнений, музыкальное сопровождение.

Упражнения на растягивания определённых мышечных групп, выполняемые под музыкальное сопровождение, и без.

Примерные упражнения:

«Кобра», «Птица», « Морская звезда», « Аист», «Рак», «Дощечка», « Паучок», «Гусеница», «Ножницы», «Медвежонок», «Ласточка», « Бабочка», «Лягушонок», «Качели», Веточка» и т. д.

Используемая литература:

1. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» / авт.- сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А.Кардаильская, Г.П.Попова- Волгоград: Учитель 2008г.
2. «Игровой стрейчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста» Спб.: Союз 1994г.

Примечание: см. слайд №5

Лечебная гимнастика

1.Корректирующие упражнения (укрепление костно-мышечной системы)

2.Самомассаж

3.Профилактика плоскостопия

Самомассаж

Задачи:

1.Снятие мышечного напряжения.

2. Способствовать расслаблению определённых мышечных групп.

3.Улучшение кровообращения.

4.Закаливание организма и предупреждение простудных заболеваний, при применении точечного массажа.

Упражнения делятся:

-выполнение упражнений с предметом

-выполнение упражнений без предмета,

- с речевым сопровождением,

Так же упражнения проводятся под музыкальное сопровождение (упражнения Екатерины Железновой и других исполнителей).

Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, у детей улучшается настроение, появляется ощущение лёгкости и радости. А так же при выполнении самомассажа рук, происходит воздействие через биоактивные точки пальцев на внутренние органы. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью и развитию навыков собственного оздоровления.

Примерные упражнения:

Массаж рук «Моем руки», «Вот какие пальчики», «Стиральная доска» и т.д.

Массаж ушных раковин «Лепим ушки», «Серёжки на ушках», «Улитка», «Чебурашка», и т.д.

Массаж головы «Моем голову», «Хороший», «Расчёска», и т.д.

Массаж лица «Лепим лицо», «Ж ужу жу, я летаю и жужжу», «Лес, полянка, горка, ямка », и т.д.

Массаж тела « Строим дом», «Рельсы- рельсы», «У жирафа пятнышки» и т.д.

Используемая литература:

1. Н. Ч. Железняк « Занятия на тренажёрах в детском саду» - М.: Издательство 2009г.

2. О. В. Козырева « Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно- двигательного аппарата), М.: Просвещение, 2005г.

3. В.С. Лосева « Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение» М.: Т.Ц. Сфера, 2004г.

Примечание: см. слайд №6

Психогимнастика

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Обучение детей выполнять упражнения с выражением.
3. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Психогимнастика развивает и корректирует познавательную и эмоционально-личностную сферу ребёнка. Развивает память, внимание, волю, воображение, творческие способности ребёнка.

1. Обучение Релаксации.

Упражнения на расслабление и релаксацию, проводятся в основном в конце занятия, по методике М.И.Чистяковой.

Примерные упражнения:

« Волшебный сон», «Космос», «На южном море», «Поза лотоса», « Ласковое солнышко», «Вибрация», «Слушай себя», «Волшебная музыкальная кисточка», «Медуза», «Качели», «Лентяи», «Холодно-жарко», и т.д.

2. Обучение Аутотренингу.

Упражнения создают положительный эмоциональный настрой, устраняют замкнутость, снимают усталость, развивают навыки концентрации, пластику, координацию движений ребёнка.

Примерные упражнения:

« Обезьянка», «Сердитый лев», «Дракончики», « Настроение» и т.д.

Все упражнения проводятся под словесное или музыкальное сопровождение (звуки природы).

Используемая литература:

- 1 «Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ» /авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова- Волгоград: Учитель, 2008г.
2. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду»- М.: Издательство 2009г.
- 3.Е.А. Алябьева, «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» - Методическое пособие Москва 2008г.
- 4.Е.Н. Вареник «Утренняя гимнастика в детском саду».- М.:Т.Ц Сфера, 2008г.

Примечание: см. слайд № 7.

Пальчиковая гимнастика

Задачи:

1. Развитие тактильно - двигательной активности у детей дошкольного возраста.
2. Развитие мелкой моторики и речевого центра ребёнка.

Пальчиковая гимнастика играет очень важную роль. С её помощью развивается не только мелкая моторика, но и так- же и речевой центр ребёнка. Весёлые игры с сопровождением их интересными стишками доставляют удовольствие не только ребёнку, но и взрослому. Стимуляция речевых и моторных зон мозга, позволит ребёнку быстрее сформировать речь и подготовить руку ребёнка к письму.

Упражнения пальчиковой гимнастики *делятся:*

- пальчиковые игры с речевым сопровождением; (« Пять человечков», « Дружные пальчики», « Замок», « Флажок», « Петушок», «Ягодки», « Коза-дереза» и т.д.).

- Без речевого сопровождения; (« Слоник», «Домик», Очки», « Цветок», « Буратино», « Окошечко», « Малыш взбирается на дерево», « Птенцы в гнезде», «Кораблик», « Море», « Игра на пианино», «Маляры», и т.д.).

Используемая литература:

1. « Физкультурные минутки в детском саду» Практическое пособие / И.Е. Аверина-М.: Айрис-пресс, 2011г.
2. Н.Ч. Железняк « Занятия на тренажёрах в детском саду М.: 2008г.
3. « Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» Пособие для родителей и педагогов. Л.П.Савина, 2005г. Издательство АСТ Родничок.

Примечание: см. слайд №8.

Фитбол-гимнастика

Упражнения на фитболах способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, развитию двигательных способностей, а так же содействию профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

На занятиях применяются упражнения:

- Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.
- Упражнения для укрепления мышц свода стопы.
- Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

Все эти упражнения выполняются стоя, в ходьбе, беге, в парах. Из И.П. сидя на полу и на фитболе, лёжа на спине на полу, и на фитболе, лёжа на животе на полу, и на фитболе, и др.

Некоторые упражнения выполняются в игровой и танцевальной форме: «Космонавты», «Пятнашки на мячах» и т.д.

Используемая литература:

1. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», С-Петербург - Издательство «Речь» 2003г.

2. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» /авт.-сост. О.Ф. Гарбатенко, Т.А.Кардаильская, Г.П.Попова- Волгоград: Учитель, 2008г.

1. Н.Ч.Железняк, «Занятия на тренажёрах в детском саду»- М.: Издательство 2009г.

2. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика», автор Н.М.Соломенникова- Издательство Учитель 2011г.

Примечание: см. слайд №9

Дыхательная гимнастика.

Задачи:

1.Повысить жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям дыхательной системы.

2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо и кровообращение в легких.

Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

Занятия по дыхательной гимнастики, проводятся по методике, Э.В. Стрельцовой, а так же дыхание по методу А.Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко.

Дыхательные упражнения делятся:

- *Статические дыхательные упражнения* (с произношения звуков, с сопротивлением дыханию, с удлинением и ступенчато-удлинённым выдохом и т.д.).

- *Динамические дыхательные упражнения* (с выполнением различных двигательных действий, респираторная гимнастика)

Примерные упражнения:

«Водолазы», «Заведи мотор», Надуй шарик», «Подуй на пёрышко», «Ха»- жаркий ветер, «У-у»- холодный ветер, «Сдуй снежинку с ладони», «Надуй шар», «Пускаем мыльные пузыри», «Подыши одной ноздрёй», «

Насос», « Лес шумит», « Маятник», «Каша кипит», « Подуем на плечо», « Ладошки» и т.д.

Использованная литература.

1. М.Н.Щетинина « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»/ М.: Айрис-пресс, 2007г.
2. М.Н. Кузнецова «Оздоровление детей в детском саду» / Система мероприятий / М.: Айрис пресс 2008г.
3. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова- Волгоград: Учитель 2008г.
4. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду» - М.: Издательство, 2009г.
5. Е.Н. Вареник «Утренняя гимнастика в детском саду».- М.:Т.Ц Сфера, 2008г.
5. «Физкультурные минутки в детском саду» Практическое пособие/ И.Е.Арепина – М.: Айрис- пресс, 2011г.

Примечание: см. слайд №10

Ритмическая гимнастика

Задачи:

- 1.Развивать чувство ритма и способность двигаться под музыку.
- 2.Развивать координационные способности и ловкость при выполнении упражнений с предметами.
- 3.Развивать эстетические качества.

Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. На занятии применяются специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Все танцевальные упражнения, задания и комплексы разработаны с учётом возрастных и физических особенностей детей и *делятся:*

- *на упражнения без предметов*
- *упражнения с предметами* (обручи, мячи, палки, скакалки, ленты, платочки и.т.д.)
- *групповые упражнения с предметами и без* , включая перестроения и передвижения
- *хореография*

Используемая литература:

1 Фирелёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данце « Танцевальная игровая гимнастика для детей». –СПб.: Детство- пресс 2006г.

2.Слуцкая С.Л. « Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду» М.: Линка-пресс 2006г.

3. « Детская аэробика»: Методика, базовые комплексы / С.В.Колесникова – Ростов Н/Д.: Феникс 2005г.

4. Сказочный театр Физической культуры «Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок», Автор-составитель Н.А. Фомина, Волгоград 1999г.

5. Т.И. Суворова « Танцуй малыш 1 и 2 часть, Олимпийские танцы, Танцевальная аэробика».

Примечание: см. слайд №11

Зрительная гимнастика.

Задачи:

1. Снимать зрительное утомление.
2. Научить прослеживать различные предметы, с различного расстояния.
3. Укреплять и тренировать глазные мышцы.

Проводятся специальные общеукрепляющие упражнения и физкультминутки для глаз, направленных на снятие зрительного утомления по методике Н Шабановой, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Усенской.

Например: « Дождик», «Посмотри на нос» , «Стрекоза», «Очки», « Жук», « Самолёт», « Мы учимся письму», « Линии», « Прогулка в зимнем лесу» и т.д.

Так же проводятся упражнения на укрепление глазных мышц по методу У.Г. Бейтса и М.Д. Корбетт.

Используемая литература:

1. «Нарушение зрения у дошкольников, развитие пространственной ориентировки / Т.И. Нагаев.- Изд. 2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2010г.

2. Г.Г. Демиргогьян «Детское зрение. Практические советы по профилактике близорукости у детей М.: «РИПОЛ КЛАССИК» 1998г.

3. «Зрение: Сохранение, нормализация, восстановление .» Составитель Н.И. Кудряшова.-М.: «Грэгори-Пэйдж», «Новый Центр», 1996г.

Примечание: см. слайд №12

Использование нетрадиционного оборудования.

Применение тренажёров, а так же нестандартного оборудования сделанного из подручных материалов, создают условия для увеличения

объёма двигательной активности детей. Новое спортивное оборудование, это всегда стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, а так же вызывает у ребёнка положительный эмоциональный настрой к выполнению физических упражнений.

Мягкие модули

Задачи:

- 1.Развивать координационные способности
- 2.Развивать зрительно - двигательную ориентацию в пространстве.

На занятиях с детьми мягкие модули используются разносторонне:

- *При выполнении специальных и игровых упражнений:* («Перепрыгни кочку», « Спрыгни с возвышения», «Перешагни бревно», и т.д.

- *При проведении подвижных игр* (из мягких модулей делаются различные домики, полянки и т. д.) Так же используются для мишени при метании, игра «Попади в цель», «Кто добросит до...», и т.д.

-*При проведении эстафет и полосы препятствий.*

-*При выполнении упражнений по станциям или круговой тренировки.*

Приложение: см. слайд №14)

Парашиют

Задачи:

- 1.Снятие у детей эмоционального напряжения.
- 2.Развивать ориентировку в пространстве и зрительную ориентировку.
- 3.Укрепление психических функций организма дошкольников.

Упражнения а парашютом проводятся в виде:

-*ОРУ (обще развивающих упражнений)*, в ходьбе, беге, прыжках, из различных И.П. (стоя, сидя, лёжа)и т.д.

- *Игровых упражнений* :(« Под грибом», « Купол», «Накройся одеялом», « Букашки» и т.д.)

- *Подвижные игры с предметом и без:* («Салют» , « Попкорн», « Не урони мяч», « Море волнуется, море шумит», « Художник», « Поменяйся местами», « Карусель», и т.д.).

Примечание: см. слайд №15.

Тренажёры

Задачи:

- 1.Развивать двигательную активность и физические качества.
- 2.Развивать координационные способности.
- 3.Воспитывать бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю.

-Велотренажёры

-Диски здоровья

-Батут

-Мешочки и блинчики (для развития равновесия)

-Массажные мячи

- Массажный тренажёр

-Гантели

-Эспандеры

Примечание: см. слайд №16

Используемая литература

1. « Занятия на тренажёрах в детском саду» Н.Ч.Железняк, -М.: 2009г.
2. Н.С.Голицина, «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» ,М.: Издательство Скрипторий 2003г.
3. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин,- М.: Гуманитар, изд. ВЛАДОС. 2005г.