

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования Комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад
№ 168**

***Использование здоровьесберегающих методов и приемов
в системе коррекционной работы с детьми с
ограниченными возможностями здоровья 4-8 лет***

Учебно-методическое пособие

Составители:

**Казаринова Галина Владимировна,
учитель-дефектолог, учитель-логопед
Садовская Светлана Викторовна,
учитель-дефектолог, учитель-логопед
Решетнева Татьяна Геннадьевна,
учитель-дефектолог**



Иркутск

Использование здоровьесберегающих методов и приемов в системе коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья 4-8 лет / Составители: Г.В. Казаринова, С.В. Садовская, Т.Г. Решетнева. - Иркутск, 2021. - 183 с.

Учебно-методическое пособие содержит тематическую подборку здоровьесберегающих методов и приемов, которые могут использоваться учителями-дефектологами, логопедами, педагогами и другими специалистами дошкольных образовательных учреждений, осуществляющими коррекционно-развивающую работу с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методическое пособие предназначено для практикующих специалистов, а также может использоваться для подготовки студентов, обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование и иных образовательных специальностей.

Рецензенты:

Гостар А.А. - канд. психол. н., доцент (кафедра комплексной коррекции нарушений детского развития Педагогического института ФГБОУ ВО «ИГУ»);

Шелкунова О.В. - канд. пед. н., доцент (кафедра теории и практик специального обучения и воспитания Педагогического института ФГБОУ ВО «ИГУ»).

Содержание

Тема «Семья»	1
Тема «Золотая осень»	5
Тема «Деревья»	7
Тема «Овощи»	13
Тема «Фрукты»	18
Тема «Грибы»	21
Тема «Ягоды»	26
Тема «Злаки»	31
Тема «Дикие животные»	36
Тема «Домашние птицы»	40
Тема «Домашние животные»	46
Тема «Поздняя осень»	53
Тема «Перелетные птицы»	58
Тема «Зима»	62
Тема «Зимующие птицы»	67
Тема «Животные холодных стран»	72
Тема «Животные жарких стран»	76
Тема «Зимние забавы. Праздник Новый год»	82
Тема «Город Иркутск. Достопримечательности»	88
Тема «Человек. Части тела»	93
Тема «Транспорт»	99
Тема «Правила дорожного движения»	105
Тема «Комнатные растения»	109
Тема «Посуда»	114
Тема «Продукты питания»	118
Тема «Российская Армия»	124
Тема «Одежда»	127
Тема «Обувь»	132

Тема «Весна»	135
Тема «Мебель»	140
Тема «Бытовые приборы»	145
Тема «Профессии»	148
Тема «Космос»	155
Тема «Насекомые»	158
Тема «Рыбы»	162
Тема «Мы - Россияне»	166
Тема «Игрушки»	171
Тема «Наш любимый детский сад»	175

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач ДООУ при реализации ФГОС является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. В детских учреждениях редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Особенно это касается категории дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Дети с ОВЗ, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов и т.д. Помимо основного диагноза у детей с ОВЗ отмечаются различные сопутствующие трудности развития. Поэтому воспитатели, учителя-дефектологи, учителя-логопеды, педагоги-психологи и другие специалисты, работающим с этими детьми, осуществляют работу по коррекции недостатков психического и физического состояния ребёнка. Решению этой задачи помогает, в том числе, и использование здоровьесберегающих технологий.

В данном учебно-методическом пособии систематизирован и представлен практический материал коррекционно-педагогической работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников с нарушениями развития, посещающих группы компенсирующей направленности, а также по коррекции имеющихся у них отклонений.

Для удобства использования пособия в работе, весь материал подобран по основным лексическим темам. Дано описание пальчиковых игр, физминуток, психогимнастики, подвижных игр, гимнастики для глаз, гимнастики после сна, дыхательной гимнастики, релаксационных и логоритмических упражнений с учетом возможностей детей, имеющих трудности развития.

Особенностью работы является соблюдение комплексного подхода в работе с детьми с ОВЗ, подразумевающего взаимодействие всех специалистов, осуществляющих педагогический процесс: воспитателя, учителя-дефектолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физкультуре, педагога-психолога, родителей. Данный практический материал поможет грамотно построить работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей с ОВЗ.

Практическая значимость данного пособия в том, что оно может быть использовано как воспитателями, педагогами, работающими с детьми с ОВЗ, родителями, так и педагогами групп для дошкольников с нормальным развитием. Кроме того, предложенный материал может быть полезен при подготовке студентов, обучающихся по направлению 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование».

Предлагаемый в методическом пособии материал, систематизирован с учетом вида реализуемых здоровьесберегающих технологий, времени и особенностей их проведения.

Использование здоровьесберегающих методов и приемов

Здоровьесберегающие методы и приемы	Организация применения здоровьесберегающих методов и приемов	Рекомендации по использованию здоровьесберегающих методов и приемов	Ответственный
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида занятия.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время), но особое чаще всего перед видами деятельности, связанными с развитием мелкой моторики (рисованием, лепкой, аппликацией и т.д.)	С младшего возраста каждый день в индивидуально либо с подгруппой. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное	Рекомендуется использовать	Учителя-дефектологи,

	время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Можно применять с младшего дошкольного возраста.	наглядный материал, показ педагога.	учитель-логопед, педагоги ДОУ, педагог-психолог
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Можно применять с младшего дошкольного возраста.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Педагоги ДОУ.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего дошкольного возраста.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Психогимнастика (элементы)	Во время занятий проводится в течение 2-5 мин, для стабилизации и гармонизации эмоционального состояния детей, а также для улучшения коммуникации со взрослым и сверстниками.	Упражнения направлены на обучение элементам техники выразительных движений, которые учат лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей, контролировать свои эмоции и управлять ими, а также на приобретение	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ, педагог-психолог.

		навыков в саморасслаблении.	
Логоритмические упражнения	Во время занятий, 2-5 мин, по мере необходимости во всех возрастных группах.	Сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов в ритме движений развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог.

Тема «Семья»

Психогимнастика

Пластические этюды.

Изобразить маму собирается на работу: одевается, причесывается, накладывает макияж.

Показать: мама, папа, бабушка, дедушка и сестра выполняют какую-либо домашнюю работу.

«Мама, папа я спортивная семья»

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться.

Руки в сторон, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не пускать!

А теперь их расслабляем.

Опускаем руки вниз. Ну-ка быстро улыбнись

На первую часть стихотворения напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

«Мама, не сердись, улыбнись»

Как мама улыбается? Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мама рассердилась – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мама улыбаемся.

Пальчиковая гимнастика

Папа, мама, брат и я –
Вместе дружная семья.
Раз, два, три, четыре,
Все живем в одной квартире.

Правой рукой загибают по одному пальчику на левой ладошке.
Показывают крепко сжатый кулачок левой руки.
Левой рукой загибают по одному пальчику на правой ладошке.
Показывают крепко сжатый кулачок правой руки.

Пальчик – мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках.
Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

Физминутка

«Кто живет у нас в квартире»

Раз, два, три, четыре,
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестра,
Кошка Мурка, два котенка,
Сой сверчок, щегол и я-
Вот и вся моя семья.

Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопаем в ладоши.
Наклоны туловища влево – вправо
Повороты туловища влево – вправо
Хлопаем в ладоши.

Подвижная игра

«Весёлые ребята»

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку - несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас поймать!
Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок - дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

Самомассаж

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот – пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

Массаж эластичным кольцом.
Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появлении ощущения тепла.

Гимнастика для глаз

Мамины помощники.

«Метелки».

Вы метелки,
Усталость сметите.

Глазки нам
Хорошо освежите. (*Моргание глазами*).

«Мама»

А теперь глаза закрой Движения глазками.
И погладь руками.
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.
Повращай глазами вправо –
Раз, два, три.
Повращай глазами влево,
Снова повтори.
Пальчик к носу движется,
А потом обратно.
На него смотреть
Очень нам приятно.

Дыхательная гимнастика

«Узнай, что купила мама» (развитие обоняния и глубокого вдоха).
На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

Развитие речевого дыхания и силы голоса
Бабушка поднимается по лестнице, ей тяжело: «О-о-о-о-ох! У-у-у-у-ух!»
Учим маленького брата говорить слоги: «Ка-га, ко-го, ку-гу. Кто-кты, кта-кту».

Мимические упражнения

Не хотела Маша каши Рассердилась мама наша Брови хмурила вот так. Каша - это не пустяк!	Выполнять упражнение взрослому вместе с ребёнком, сидя перед зеркалом. После каждого упражнения немножко отдохнуть, расслабиться. Повторять упражнение 3- 5 раз.
--	---

Изобразить маму (огорченную, печальную, радостную).

Изобразить добродушную маму, строго дедушку, рассердившегося папу и провинившегося ребенка.

«Родители ушли в гости, а ребенка оставили дома одного». Изобразить состояние тоски и одиночества.

Изобразить непослушного и капризного ребенка, жадную сестренку, добрую бабушку, пожурившую своих внучат-шалунишек

Логоритмическое упражнение

«Умелые помощники»

Дружно помогаем маме, Мы бельё полощем сами. Раз, два, три, четыре. Потянулись, Наклонились. Хорошо мы потрудились.	(встают, наклонившись; руками двигают влево, вправо) (тянутся, как бы вытирают правой рукой пот со лба) (снова «полощут») (вытирают руку об руку)
--	---

Гимнастика после сна

Тема «Семья».

1. «Полусонная» часть.

А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика «У меня сестрёнок семь» Я. Дьяконов

У меня сестрёнок семь,

Помогать я буду всем! (Упражнение – «считаем пальчики»)

С Пашей – сеять, (Упражнение – «кормление птиц»)

С Дашей – жать, (Имитируют движения серпом)

С Леной – куклу наряжать, (Упражнение – «фонарики»)

С Нюрой – стряпать, (Помешивают воображаемый суп в кастрюле)

С Шурой – шить, (Имитируют движение рук при шитье)

С Верой – сено ворошить, (Упражнение «печём блины»)

Песни петь с Марусенькой,

Самую малюсенькой. (Хлопки в ладоши)

2. Упражнение «Дружная зарядка».

Дружно делаем зарядку,

Все движенья - по порядку. (Руки перед грудью, разводим руки в стороны с поворотом туловища)

Самый сильный в доме я,

Как и все мои друзья. (Руки в стороны, поочерёдно – сгибание и разгибание рук в локтях)

Наклоняться все умеют,

И ребята, и зверята. (Наклоны вперёд с касанием пальцев ног)

Повороты выполняем,

Свою спину укрепляем. (Руки на поясе, повороты в стороны)

Тренируем ноги, лапы,

Чтобы бегать, но не падать. (Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях, к груди)

3. Дыхательное упражнение «Отдыхаем» (лёжа на спине, руки на животе) .

На выдохе втянуть живот в себя как можно сильнее. Расслабиться, спокойно вдохнуть. Повторить упражнение 3-4 раза.

4. Ходьба с высоким подниманием колен, по «камешкам».

5. Водные процедуры – обильное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

Речевая зарядка

Ну давай моя бабуля, Мы с тобою порисуем. Я рисую зайчиков, Ты рисуй трамвайчики.	Произносить предложение: «Мама, папа (брат) и я (вдох) — вот и вся моя семья!»	Футбол Сказала тетя: — Фи, футбол! Сказала мама: — Фу, футбол! Сестра сказала: — Ну, футбол! А я ответил: — Во, футбол!
--	---	---

Релаксация

«Минута тишины»

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

Тема «Золотая осень»

Психогимнастика

Действия с воображаемыми предметами.

Вспомнить и показать действия, которые можно наблюдать в осеннюю пору: выв собираете клюкву на болоте, срываете фрукты с дерева, сгребаете граблями опавшую листву, убираете картофель и т.д.

Пальчиковая гимнастика

1, 2, 3, 4, 5-

Будем листья собирать, *(сжимают и разжимают кулачки)*

Листья березы, *(загибают пальчики, начиная с большого пальца)*

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины, листики дуба

Мы соберем

Маме осенний букет унесем. *(«шагают» пальчиками по столу).*

Физминутка

Листья осенние тихо кружатся, *(кружатся на месте)*

Листья нам под ноги тихо ложатся, *(салятся на корточки)*

И под ногами шуршат, шелестят *(руками движения из стороны в сторону)*

Будто опять закружиться хотят. *(кружатся на месте).*

Гимнастика для глаз «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капель, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые движения глазами).

Зря в окошко не стучи.

Дыхательная гимнастика

«Осенний ветер»

Дети поднимают руки вверх — это «веточки деревьев». Несколько раз медленно и длительно выдыхают воздух, изображая осенний ветер. «Верхушки деревьев» при этом качаются (кисти рук плавно двигаются справа налево и наоборот).

Подвижная игра

«Осенние листья клёна»

Цель: закрепление названий цветов, развитие быстроты реакции.

Описание игры: Все обручи лежат на полу в разных частях комнаты. Каждый ребёнок держит один или два одинаковых по цвету кленовых листочков определённого цвета. Дети стоят все вместе в какой-то из частей комнаты и олицетворяют осеннее кленовое дерево.

Педагог: Подул ветер.

Дети поднимают одну руку (или две, в зависимости от количества листочков в руках) вверх с осенним листочком клёна и размахивают ими из стороны в сторону. Играет музыка. Под звуки музыки дети бегают по всей комнате в рассыпную, размахивая листочками. Как только музыка (песенка) закончилась, дети должны забежать в центр обруча, который соответствует цвету листочков в руках. Тот, кто забежал не в свой обруч, выходит из игры. Игра повторяется несколько раз.

Логоритмическое упражнение

«Тучка»

Тучка спряталась за лес.

(дети закрывают лицо ладонями)

Смотрит солнышко с небес.

(прикладывают ладонь ко лбу и

поворачивают голову направо и налево)

И такое чистое, доброе, лучистое.

(дети гладят себя по щекам и

протягивают руки вперед)

Если б мы его достали...

(на носочках тянутся вверх)

Мы б его расцеловали.

(чмокают «целуют» губами).

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Тема «Деревья»

Психогимнастика

«Костя посадил дерево»

Костя приехал в деревню к бабушке. Бабушка встал рано утром и пошел в огород. Костя побежал вслед за бабушкой и увидел, что бабушка копает ямки и собирается садить деревья. Костя попросил бабушку разрешить ему посадить самому дерево. Бабушка разрешил посадить вишню. Костя очень обрадовался. Он выкопал ямку, налил в нее воды, поставил саженец и закопал ямку. Ура, Костя посадил первое дерево в своей жизни!

Модели желательного и нежелательного поведения (выражение негативных эмоций, сравнение разных моделей поведения).

Пальчиковая гимнастика

У сосны...

У сосны, у пихты, ёлки
Очень длинные иголки.
Но ещё сильнее, чем ельничек,
Вас уколёт можжевельничек!

Ребёнок катает колючий мяч
или щётку между ладонями,
приговаривая слова

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с берёзы – золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку

Плавные волнообразные
движения ладонями.
Загибают по одному пальчику
на обеих руках.
Спокойно укладывают ладони
на стол.

Физминутка

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

Выполняют движения в соответствии с
текстом.

Листья осенние тихо кружатся,
Листья нам под ноги тихо ложатся.
И под ногами шуршат, шелестят
Будто опять закружиться хотят.

Дети кружатся, расставив руки в
стороны.
Приседают. Движения руками влево-
вправо. Снова кружатся на носочках.

«Старый клен»

На поляне перезвон —
Это пилят старый клен.
Поперечная пила
Охватила полствола,
Рвет кору и режет жилки,
Брызжут желтые опилки.
Только крякнул старый ствол
И пошел, пошел, пошел.
Грянул наземь левым боком,
Утонул в снегу глубоком

Дети встают парами, изображают
работу пилой.

Поднимают руки вверх,

медленно наклоняются.
Ложатся на левый бок,

потягиваются.

«Липа»

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят
Ветры в их листве гудят.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.

Развести руки в стороны.
Скругленные руки сцепить над
головой.
Руки вверх, покачать ими из
стороны в сторону.
Наклониться вперед.
Наклонившись, покачать

После дождика и гроз
Липы льют потоки слёз.
Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -
Капли, капли, капли-кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождём,
Будет крепнуть с каждым днём.

туловищем.
Выпрямиться, руки поднять.
плавно опустить руки, перебирая
пальцами.
Руки вниз, энергично
встряхивать кистями.
Хлопать в ладоши, описывая
руками
Круг в одну и др. стороны.
«Уронить» руки.
Погладить сначала одну, потом
др. руку, сжать кулаки.

Подвижная игра

«Осенние листья клёна»

Цель: закрепление названий цветов, развитие быстроты реакции

Описание игры: Все обручи лежат на полу в разных частях комнаты. Каждый ребёнок держит один или два одинаковых по цвету кленовых листочков определённого цвета. Дети стоят все вместе в какой - то из частей комнаты и олицетворяют осеннее кленовое дерево.

Воспитатель: Подул ветер.

Дети поднимают одну руку (или две, в зависимости от количества листочков в руках) вверх с осенним листочком клёна и размахивают ими из стороны в сторону.

Играет музыка.

Под звуки музыки дети бегают по всей комнате враспынную, размахивая листочками. Как только музыка (песенка) закончилась, дети должны забежать в центр обруча, который соответствует цвету листочков в руках.

Тот, кто забежал не в свой обруч, выходит из игры.

Игра повторяется несколько раз.

«Рябина и птицы»

Цель: упражнять в беге в определенном направлении.

Описание игры:

Дети делятся на две команды: одна команда – это "ягоды рябины", а другая команда - "птицы".

Дети - «ягоды рябины» держат в руках картонный круг красного цвета или к картонному красному кругу крепится верёвочка, и круг с верёвочкой вешается на шею, как медаль.

Команды детей выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга в разных частях комнаты или площадки для игры.

Команда птиц говорит такие слова:

«Ветер вдруг сильнее подул,

Ягоды с рябины сдул.

Ветер ягоды гоняет,

Будто с мячиком играет».

Команда рябиновых ягод отвечает:

«Эти ягодки летят,

К птичкам в клювик не хотят.

Ягодки скорей, скорей,

Птичкам будет веселей».

После этих слов команда птиц ловит команду ягод рябины. «Ягоды рябины» стараются убежать от «птиц» и достигнуть того места, где находились «птицы». В этом месте «ягоды рябины» находятся в безопасности и «птицы» не могут их поймать.

Ловля «ягод рябины» продолжается по времени, например, 1 или 2 минуты, а потом вся игра повторяется снова.

Самомассаж

«Лес зеленый»

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз

До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

Гимнастика для глаз

«Ёлка»

Вот стоит большая
елка,

Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Посмотреть слева направо.

Вот такой ширины.

Посмотреть вверх.

Есть на елке даже
шишки,

Посмотреть вниз.

А внизу – берлога
мишки.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,

Зиму спит там

косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика

Развитие речевого дыхания и силы голоса

«Ветер»

Подул ветер - «У-у-у!» Листья пожелтели, задрожали - «Ф-ф-ф!» Полетели на землю - «П-п-п!» Зашуршали - «Ш-ш, Ш-ш!».

«Дрова».

Раз дрова,

Два дрова,

Раскололся ствол едва.

Бух дрова,

Бах дрова,

Вот уже полена два.

Стоя. Ноги врозь, руки над головой в «замок».

Наклоны вперёд на выдохе произносятся слова:

«Ух!», «Ах!».

При выпрямлении – вдох.

«Прогулка в лес»

1. « Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.П. –О.С. 1- вдох - руки в стороны; 2- выдох, наклон туловища вправо 3- вдох вернуться в исходное положение. 4-выдох наклон туловища влево.

2. « Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки»

И.П. –ноги врозь, руки опущены.1- вдох; 2- наклон туловища вперёд с одновременным выдохом. Вернуться в И. П.

3. « Стоит Алёна, листва зелёна»

И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох –руки через стороны вверх, подняться на носки; 2- выдох, руки вперёд.-вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди)

И.П. –ноги вместе, руки за голову.

1- вдох, подняться на носки; 2-выдох присели; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

5. « В колыбельке подвесной, летом житель спит лесной» (Орех);

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох ; 2-выдох, сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3- вдох, 4- выдох. Вернуться в И. П.

Мимические упражнения

«Деревья осенью»

Педагог говорит, что осень бывает разная - грустная и веселая. Дети изображают удивление (днем на дереве были листья, а наутро дерево стоит голое, печаль (пошел дождь, нельзя гулять, радость (выглянуло солнце, дети ловят его лучи над головой, спереди, сбоку, сзади - хлопают в ладоши).

«Деревья»

-Могучие дубы

- Заблудились в лесу, огорчились.

Логоритмическое упражнение

«Ветер и листья»

Ветер по лесу летал,
ветер листики считал

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Дети бегут по кругу на носочках и
взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по

Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
ветер бросил на тропинку.

Ветер по лесу кружил,
Ветер с листьями дружил.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
ветер кружит над тропинкой.

К ночи ветер-ветерок
Рядом с листьями прилег.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
тихо дремлет на тропинке

Гимнастика после сна

«Листопад»

Падают, падают листья, В нашем
саду листопад.
Красные, жёлтые листья, По ветра
вьются, летят.
Сухие листочки на дорожках лежат.
У деток под ножками Тихо шуршат.

И влево и вправо Листочки летят
Прощается с нами Весёлый наш сад.

И плавно качаясь, ведут хоровод.
И ветер осенний им песни поёт.
А ветер осенний им песни поёт. Мы
встретимся с вами на следующий год.

одному пальцу на обеих руках на
каждую строку.

Опускают руки, приседают.

Снова бегут по кругу на носочках и
взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по
одному пальцу на обеих руках на
каждую строку.

Кружатся на носочках на месте.

Приседают, опустив руки.

Сидят лицом в круг и загибают по
одному пальцу на обеих руках на
каждую строку.

Ложатся на спину, расслабляются,
закрывают глаза.

.

Лёжа на кровати, махи кистями рук.

Круговые движения руками в разные
стороны.

Лёжа на кровати, ноги согнуты в
коленях, шагаем ногами по кровати.

Сидя на кровати, ноги вытянуты,
Наклоны рук влево-вправо.

Лёжа на кровати, наклоны ног влево,
вправо.

Упражнение: «Листик» -
раскачивание на животе

Расслабление. Восстановление
дыхания.

Самомассаж: Корректирующие
упражнения на профилактику
плоскостопия и осанки: «Дорожка
здоровья».

Речевая зарядка

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем листья собирать.
Листья берёзы, листья рябины,
Листья тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём.

Релаксация

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, дети поднимают руки в стороны, затем вверх. Деревья прямые, ровные. Подул ветерок, ветки качаются, затем ветер усиливается, руки наклоняются все больше. Постепенно ветер стихает, руки опускаются вниз, дети расслабляются и отдыхают.

Тема «Овощи»

Психогимнастика

Пластические этюды. Изобразить капусту на грядке; кабачок, подставивший солнышку бочок; соленые огурцы в банке.

«Собираем урожай»

Педагог раскладывает макеты различных овощей и фруктов на столе, предлагает вспомнить как осенью люди собирают урожай с поля: картошку, капусту, морковь, помидоры, огурцы, яблоки... На столе лежат макеты овощей и фруктов. Выберите один из них и покажите, как вы собирали эти овощи или фрукты». Каждый ребенок по очереди показывает действия сбора того овоща, который выбрал, а все остальные повторяют за ним. (Усиливать движения детей, имитирующие сбор урожая: потягивание, приседания, наклоны, «копание», поднятие тяжестей, вращательные движения кистями при отрывании плодов от плодоножек и т.п.)

Пальчиковая гимнастика

У Лариски – две редиски.
У Алёшки – две картошки.
У Серёжки-сорванца –
два зелёных огурца.
А у Вовки – две морковки.
Да ещё у Петьки
Две хвостатых редьки.

По очереди разгибают
пальчики из кулачка, начиная
с большого, на одной или
обеих руках

Физминутка

Овощи

Как-то вечером на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну а ты иди искать.

Дети идут по кругу, взявшись за руки,
в центре на корточках сидит водящий с
завязанными глазами.
Останавливаются, крутят водящего.
Разбегаются, приседают,
водящий их и догоняет.

Подвижная игра

«Найди свою корзину»

Цель: Закрепление знаний об овощах и фруктах, развитие ловкости, координации движений.

Ход игры. Дети делятся на две команды (можно использовать считалочку).

Первая команда должна собрать в свою корзину овощи, вторая фрукты.

Инструкция: пока играет музыка, первая команда собирает огурцы, вторая помидоры, как только музыка заканчивается, вы перестаёте собирать. И мы проверяем, что в корзине у каждой команды.

Побеждает команда, которая без ошибок выполнила своё задание.

Самомассаж

Овощи

Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немного горошка.
Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,
Наш друг – огород!

Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев (на каждый ударный слог – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца).

Гимнастика для глаз

Раз, два, три, четыре,
пять.
Будем овощи искать.
Что растёт на нашей
грядке?
Огурцы, горошек
сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!

Дети выполняют круговые движения глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.

Дыхательная гимнастика

«**Фасолевые гонки**» (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов - «фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

Мимические упражнения

Чистим и едим лук. От лука слезятся глаза. Он горький. Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала. Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.

Логоритмическое упражнение

«Урожай»

В огород пойдём,
Урожай соберём.
(идут по кругу, взявшись за руки)
Мы моркови натаскаем
(«таскают»)
И картошки накопаем.
(«копают»)
Срежем мы кочан капусты,
(«срезают»)
Круглый, сочный,
очень вкусный,
(показывают круг руками – 3 раза)
Щавеля нарвём немножко
(«рвут»)
И вернёмся по дорожке.
(идут по кругу, взявшись за руки)

«Был у зайки огород»

Был у зайки огород,
Ровненькие грядки.
Там играл зимой в снежки,

Разводят руки в стороны. Вытягивают
прямые руки вперед. Имитируют
«лепку снежков».

Ну, а летом в прятки.

А весной в огород
Зайка с радостью идет.
Но сначала все вскопает.
А потом все разровняет,
Семена посеет ловко
И пойдет сажать морковку.

Ямка – семя, ямка – семя,
И глядишь, на грядке вновь
Вырастут горох, морковь.
А как осень подойдет,
Урожай свой соберет.

Приседают закрыв ладонями глаза.

Ходят на месте.

Имитируют копание.
Топают ногами.
Прижимают левую руку к груди,
правой «разбрасывают семена».

На слово «семя» делают наклон
вперед.
Медленно поднимают руки вверх,
ладони параллельно полу.
Разводят руки в стороны.
Прижимают ладони к груди.

Гимнастика после сна

Конспект гимнастики после дневного сна «Собираем урожай»

1. Наши кошечки проснулись,

Сладко-сладко улыбнулись!

Потянулись и прогнулись

И сказали "мур-мур-мяу"!

Лапкой мышку поймали

И скорей с кроваток встали!

Ходьба по дорожкам "здоровья"

По всей группе развешаны картинки овощей (подсолнух, морковь, репка, картошка, капуста).

2. Мы проснулись, потянулись, а сейчас. (пауза)

На огород мы пойдём, овощей там наберём! (ходьба босиком друг за другом)

Дорога коротка, узка, идем на носочках, чтобы не упасть (ходьба на носочках)

По бордюру мы идем, аккуратно ступая (ходьба боком приставным шагом)

Вот и дошли!

Посмотрите! Стоит посреди двора, золотая голова! (подсолнух) - поднимаем руки через стороны вверх, образуя круг руками.

За кудрявую косу, ее из норки я тащу (морковь) - встаем на колени и "тащим" морковь левой, правой рукой.

Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок! (репка)

А давайте как в сказке вытянем нашу репку! - все берутся друг за друга и тянут репку, воспитатель впереди.

Тянем, потянем! Молодцы! Вытянули репку!

Зеленый и густой на грядке вырос куст, покопай немножко, под кустом. (картошка) - наклонились вперед и делаем круговые движения руками.

Расселась барыня на грядке
Одета в шумные шелка,
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли пол мешка! (капуста) - воспитатель в центре - кочерыжка,
дети обнимают воспитателя все вместе, получается большой вилок капусты)
Вот какая у нас большая капуста уродилась!
Молодцы! Весь урожай мы собрали!
3. А теперь водицей надо нам умыться!
Закаливающие процедуры.

Речевая зарядка

Повторяй за мной зарядку.
В ней звук «Т» пришел на грядку.
Тыква - вот, а вот - томат.
Здесь - капуста, здесь - салат,
Тмин, картошка, артишок,
И петрушки корешок.
Все, что вырастили мы,
Будем, есть мы до весны.

Релаксация

«В огороде»

«Ноги выше поднимай, соберем мы урожай. Мы ребята-молодцы, собираем огурцы, и морковку и салат - витамины для ребят! » Дети идут по группе, высоко поднимая ноги, останавливаются, делают наклоны вперед, касаются руками пола. «Отдохнем немножко, сядем на дорожку! » Дети садятся на ковер и отдыхают.

«Прогулка»

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение - ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.
Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!
Мы немножко побежали, наши ножки подустали.
Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.