

ЭКОЛОГО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ



Воспитатель
МБДОУ г. Иркутска детский сад №37
Замятина Марина Николаевна
I квалификационная категория

Экологическое образование и физическая культура имеют общую цель: понимание ценности жизни и здоровья, формирование культуры личности.



Цель

научить детей сознательно относиться к своему здоровью и жизни в гармонии с природой.

Задачи

- 1. Создание условий для эколого-оздоровительной работы в детском саду.**
- 2. Осуществление целостного подхода к оздоровлению детей средствами природы.**
- 3. Повышение экологического сознания детей и родителей.**

Условия реализации задач

- создание эколого-оздоровительной развивающей среды для детей (в группе и на участке);
- накопление и систематизация учебно-наглядного, методического материала и оборудования;
- разработка и проведение различных форм физкультурно-экологической работы с детьми и родителями;
- постоянное общение детей с природой ближайшего окружения в процессе занятий физическими упражнениями;
- появление желания ребенка включаться в деятельность и выполнять упражнения качественно;
- пропаганда физкультурно-экологических знаний среди родителей, детей.

Используемые формы работ

- Физкультурно – экологические занятия,
- Утренние гимнастики,
- Физкультурно –экологические досуги,
- Подвижные игры с экологической направленностью,
- Самомассаж, дыхательная гимнастика с помощью природного материала.



Эколого-оздоровительное пространство



Виды используемых физических упражнений на занятиях

- Упражнения дыхательной гимнастики («Листья шуршат», «Морозко», «Одуванчик», «Радуга, обними меня» и т.п.);
- Общеразвивающие упражнения («Листопад», «Поймай снежинку», «Подснежник», «Колокольчики» и др.);
- Подвижные игры («Караси и щука», «Перелет птиц», «Льдинки, ветер и мороз», «Полярная сова», «Цветы и ветерок» и т.п.);
- Эстафеты («Сбор урожая», «Ручейки и озера», «Эстафета юного туриста» и др.);
- Сезонные упражнения спортивного характера (катание на санках, лыжах и т.д.)

Имитация представителей живой природы



Организация упражнений около клумбы

- Рассматривание цветов на клумбе, наслаждение красотой, ароматом, построение вокруг клумбы.
- Упражнение «Распускающийся цветок».
- Упражнение «Возьми цветок» (с бегом на внимание).
- Упражнение на дыхание «Понюхай цветок».



Игровой самомассаж с использованием природного материала

- повышает защитные свойства организма,**
- оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц (профилактика плоскостопия),**
- повышает защитные свойства организма. Происходит значительное снижение заболеваемости гриппа и ОРВИ,**
- помогает снизить эмоциональное напряжение у детей,**
- способствует развитию мелкой моторики,**
- знакомит со свойствами природного материала.**

Природный материал для игрового самомассажа

- абрикосовые и сливовые косточки,
- сосновые шишки,
- натуральная щетина (бук, кактусовые волокна, конский волос, агава), пемза,
- веточки (черемухи, абрикоса, вишни), карандаши,
- деревянные катушки из-под ниток, винные пробки,
- грецкий орех.



Само́масса́ж шишка́ми

- перекатывание шишки между ладонями, сначала правой рукой, затем левой и обеими руками,
- удерживание шишки ладонями, разведя локти в стороны
- перекатывание шишки по рукам и ногам,
- надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони,
- легкое постукивание и вращательное движение кончиками шишки,
- перебрасывание шишек друг другу.



Самомассаж абрикосовыми косточками

- перекатывание косточки между ладонями,
- сжимание и разжимание ладони с косточкой,
- удержание косточки между большим пальцем и указательным и т.д.,
- перекладывание косточек пальчиками ног с разноса на пол и обратно,
- прокатывание косточки по рукам и ногам удерживая косточку ладонью.



Самомассаж веточками (карандашами)

- массаж рук до плеча и ног способом прокатывания,
- зажать карандаш (веточку) в правой руке, удерживая его вертикально четырьмя пальцами. Кончиком большого пальца проталкивайте карандаш вниз,
- зажать веточку (карандаш) вертикально: её нижний конец должен оказаться между основанием большого пальца и ладонью. Перехватить веточку (карандаш) сверху другой рукой. Выполнять перехваты, меняя руки. Добравшись до верхнего края, перевернуть веточку.



Самомассаж грецкими орехами

- Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
- Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
- Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
- Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
- Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
- Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.



Самомассаж деревянными катушками

- прокатывание пальцами рук и поочередно каждым пальцем,
- прокатывание между ладонями,
- прокатывание между большим и указательным пальцами,
- прокатывание по руке до локтя и ноге до колена,
- прокатывание друг другу по спине,
- прокатывание от подбородка и до живота,
- прокатывание на ладони «Качели»



Самомассаж натуральной щетиной

- легкие и умеренные поглаживания ладошек,
- поглаживание с разной силой нажатия рук до локтя, ног до колена,
- вибрационные движения щеткой по рукам и ногам,
- растирание спины и грудной клетки круговыми движениями, движения вверх-вниз, вправо-влево.



Природный материал для дыхательных упражнений

- легкие керамзитовые шарики,
- птичьи перья,
- листочки,
- абрикосовые и сливовые косточки,
- грецкий орех.



Приобщение родителей

- Квесты экологической направленности,
- Конкурсы,
- Открытые занятия,
- Спортивные соревнования,
- Беседы, консультации, наглядная пропаганда ЗОЖ, родительские собрания.