

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38» г. Лысьва, Пермский край

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
с учетом мнения Совета
родителей
МБДОУ «Детский сад № 38»
Протокол № 1 от 31.08.2023


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДОУ
«Детский сад № 38»
Г.А.Воецкова
Приказ № 67-ОД от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Возрастной состав: 3-4 года

Продолжительность образовательного процесса – 4 месяца

Составитель программы:
Шайдурова Мария Валерьевна, учитель-дефектолог

г. Лысьва, 2023 г.

Содержание программы

Разделы программы.	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план содержание изучаемого курса	7
4. Содержание изучаемого курса	7
3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	11
4. Список литературы	13
Приложение	14

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Программа «Здоровый малыш» предполагает совершенствование развития у ребенка процессов восприятия и представлений о собственном теле, предметах, и явлениях окружающего мира.

Малыш рождается на свет с готовыми к функционированию органами чувств, а это лишь предпосылки для восприятия окружающей действительности. Ребенок растет и развиваются его навыки необходимые для познания окружающего мира совершенствуются.

Сейчас в педагогике появилось много приемов и методов, развития детей, но по современным исследованиям интеллектуальное и физическое развитие детей снижается. Многие ученые предполагают, что связано это с изменившимися условиями среды, в которой растут, развиваются современные дети.

Сравнивая современных детей и детей прошлого поколения мы видим, что раньше дети больше времени проводили на улице, старшие дети играли в подвижные игры с младшими. Дети бегали по не асфальтированным дорожкам, лазили по деревьям, гуляли под дождем и все это естественно, без участия взрослых развивало все сферы детей.

Современные дети растут и развиваются в условиях дефицита физической активности, отсутствия проблемных ситуаций, которые возникали перед детьми ранее (перешагнуть, достать, найти атрибуты для игр) или искусственно созданной взрослыми проблемной среде в гаджетах или дидактических играх.

Как показывает диагностика конкретных детей, а также наблюдения педагогов и родителей, дети в младшем возрасте не полностью контролируют свое тело, их сенсорное развитие не совершенно, а отсутствие естественной проблемной среды снижает их познавательную активность, и тормозит как физическое и психическое развитие.

Изменить современный, безопасный, но такой предсказуемый и мало развивающий мир мы не можем. Но можем создать такие условия, в которых детям придется решать проблемные ситуации, совмещая их с физической активностью, а также необходимостью взаимодействовать с другими детьми разного возраста и уровня развития. А поможет нам в этом сенсорно-динамический зал «Дом совы». Совмещая физическую активность на снарядах и разнообразные познавательные игры, дети познают свое тело, научатся произвольно управлять телодвижениями, познают пространственные характеристики окружающей среды, научатся управлять когнитивными процессами, обогатят эмоциональный и сенсорный опыт.

Программа является авторской разработкой, так как в практике нет программа дополнительного образования образования, где бы совмещался метод сенсорной интеграции, метод проблемного обучения и познавательные игры.

Для познания окружающего мира детям приходит на помощь сенсорное воспитание, которое и легло в основу программы «Здоровый малыш». Программа должна стать частью фундамента, который необходим для всестороннего развития детей в дальнейшем, в том числе познавательного и физического.

Ранний этап развития ребенка предполагает формирование широкой ориентировки в предметном окружении. То есть не только традиционное ознакомление с цветом, формой, величиной предметов, но и совершенствование развития мышечного чувства и др. с учетом той важной роли, которую играют эти процессы в осуществлении разных видов деятельности. А. В. Запорожец, А. П. Усова).

Необходимость контролировать свое тело, крупную и мелкую моторику, а также, точно и полно воспринимать свойства предметов, ясно возникает перед ребенком в тех случаях, когда он должен эти умения и свойства воссоздать в процессе своей деятельности, которую дети будут осуществлять в сенсорно-динамическом зале.

Возраст раннего детства наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире. В этом возрасте закладывается и формируются сенсорные представления у детей, именно поэтому программа «Здоровый малыш» разработана для младшего дошкольного возраста.

Цели и задачи

Цель

обогащение и накопление полисенсорного опыта детей в ходе игровых упражнений и предметно-практической деятельности с использованием сенсорно-динамического зала «Дом Совы»

Задачи:

1. Продолжить развивать проприоцептивную, вестибулярную и тактильную системы обучающихся;
2. Создать условия для совершенствования у детей всех видов восприятия;
3. Развивать произвольность и последовательность выполнения движений;
4. Продолжить формировать первичные представления о форме, цвете, размере и количестве.

Планируемые результаты программы

Результатами освоения программы являются приобретенные дошкольниками личностные новообразования, а именно:

1. У ребёнка наблюдается положительная динамика в развитии проприоцептивной, вестибулярной и тактильной систем ребенка
2. Созданы условия для развития и совершенствования у ребенка всех видов восприятия, тактильных и кинестетических ощущений, мелкой и крупной моторики.

3. У ребенка улучшилась зрительно-моторная координация (глаз-рука, способность точно направлять свое движение), улучшилось скоординированное взаимодействие рук и ног.
4. У ребенка наблюдается положительная динамика в произвольности и последовательности выполнения движений.
5. У ребенка сформированы первичные представления о форме, цвете, размере и количестве.

Для отслеживания результативности программы разработан диагностический материал (приложение 1)

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Здоровый малыш» является пропедевтической и профилактической.

Важнейшей задачей в младшем дошкольном возрасте стоит задача профилактики нарушений в развитии детей, а также подготовки детей к дальнейшему обучению.

Основываясь на принципах сенсорного развития Вильямса, о том, что развития ребенка, без пропущенных, не проработанных нижних блоков пирамиды (пирамида Вильямса) не будет успешного академического обучения. Только тогда, когда у ребенка правильно функционируют сенсорные системы, когда развиты координационные способности и физические качества и навыки, только тогда он сможет контролировать свои эмоции и поведение, быть уверенным в управлении своими движениями и быть успешным в социально-бытовой ориентировке, а так-же воспринимать информацию на слух и коммуницировать. Программа «Здоровый малыш» направлена на проработку сенсорных систем детей, а включенные познавательные игры с проблемным методом направлены на «мягкую» подготовку детей к дальнейшему обучению.

Пропедевтический и профилактический направленность программа отличает ее от уже существующих программ дополнительного образования.

Форма реализации программы: видео и фотоотчеты, выступление с итогами реализации программы на итоговом педагогическом совете

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы и содержание изучаемого курса.

Срок реализации программы – 4 месяца.

Программа реализуется во вторую половину дня 1 раз в неделю.

Количество детей – 5 детей.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Структура занятий:

Вводная часть (3 минут): Ритуал приветствия. Пальчиковые игры. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики и функций кистей рук. Нормализации мышечного тонуса верхних конечностей.

Основная часть (10 минут) Сенсомоторные упражнения и упражнения на познавательное развитие, упражнения и игры для развития памяти, внимания, мышления, речи, освоения пространственных представлений.

ОВД - упражнения на равновесие, лазание, ползание, бросание, спортивные тренажеры.

Игры – различной подвижности.

Содержание основной части занятия может меняться в зависимости от темы и поставленных задач.

Заключительная часть (до 2 минут): зрительная гимнастика или самомассаж, использование различных массажных дорожек. Релаксация. Ритуал прощания.

Формы взаимодействия с ребёнком на занятии:

Подгрупповое взаимодействие.

Учебно-тематический план программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практ ка	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностика
2	Баланс координация. Группировка и упорядочивание.	3	1,5	1,5	Наблюдение
3	Проприоцептивная система. Куб, шар. Обследование фигур.	3	1,5	1,5	Наблюдение
4	Тактильное восприятие. Круг, квадрат, треугольник. Обследование фигур.	2	1	1	Наблюдение
5	Зрительное восприятие. Соотнесение и название основных цветов.	2	1	1	Наблюдение
6	Зрительное тактильное, слуховое восприятие. Много, мало, один.	2	1	1	Наблюдение
7	Ориентация на себя, от себя. Воспроизведение заданного количества предметов, звуков, движений по образцу в пределах 1- 3, без называния числа.	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Диагностика
	Итого	16 ч	8 ч	8 ч	

4. Содержание изучаемого курса.

Месяц/ раздел програм мы	Название раздела по сенсорной интеграции	Название раздела познавательного развития.	Часы		
			Всего	теория	практи ка
Октябрь	Вводное занятие	Диагностика	1	0,5	0,5
Раздел 1	Баланс и координация.	Группировка и упорядочивание.	3	1,5	1,5
	Платформа, соволента.	«Попади в цель по форме или цвету», «Собери похожее», «Сбей лишнее».	1	0,5	0,5
	Бочка, бревно.	«Попади в цель по форме или цвету», «Собери похожее», «Сбей лишнее».	1	0,5	0,5
	Платформа, соволента, бочка, бревно.	«Сбей такой же», «Собери такое же», «Найди игрушки, животных».	1	0,5	0,5
Раздел 2	Проприоцептивная система.	Куб, шар. Обследование фигур.	3	1,5	1,5
Ноябрь	Тоннель, бочка.	«Найди такой-же», «Волшебный мешочек», «Собери дорожку».	1	0,5	0,5
	Тоннель, платформа.	«Угадай что?», «Волшебный ящик», «Прокати, что катиться».	1	0,5	0,5

	Платформа, бочка, соволента.	«Собери по образцу», «	1	0,5	0,5
Раздел 3	Тактильное восприятие.	Круг, квадрат, треугольник. Обследование фигур.	1	1	1
	Тоннель, бочка, платформа	«Укрась коврик по образцу», «Волшебный мешочек», «Найди такой же».	1	0,5	0,5
Декабрь	Соволента, бревно.	«Укрась коврик по образцу», «Волшебный мешочек», «Найди такой же».	1	0,5	0,5
Раздел 4	Зрительное восприятие	Соотнесение и название основных цветов.	2	1	1
	Тоннель, бочка, платформа.	«Веселая стирка», «Собери дорожку», «Собери бусы».	1	0,5	0,5
	Тоннель, бочка, платформа.	«Волшебный ящик», «Собери по образцу», «Прищепки»	1	0,5	0,5
Раздел 5	Слуховое, зрительное восприятие.	Много, мало, один.	2	1	1
	Тоннель, бочка, платформа, соволента.	«Собери столько-же», «Помоги ежику»	1	0,5	0,5

<i>Раздел 6</i>	<i>Ориентация на себя, от себя.</i>	<i>Воспроизведение заданного количества предметов, звуков, движений по образцу в пределах 1-3 (без счета и названия числа)</i>	2	1	1
<i>Январь</i>	Все снаряды.	«Найди отличия», «Соберем бусы», «Угадай сколько».	1	0,5	0,5
	Итоговое занятие	Диагностика.	1	0,5	0,5
			16 ч.	8 ч.	8 ч.

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Практические методы:

- целесообразное использование оборудования Дом Совы;
- использование музыкального сопровождения;
- метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников;
- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений – набивные мячи (1кг), утяжеленные жилеты, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование ориентиров при передвижении (зрительные, звуковые, осязательные, и др.);
- использование имитационных упражнений,
- игровые упражнения на познавательное развитие;
- использование лидера при выполнении заданий;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения и т.д.

Словесные методы: рассказ, указание, повторная словесная инструкция. Метод дистанционного управления предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Наглядные методы: занимают особое место, являясь одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. Применяется главным образом в виде показа упражнения, повторной наглядной инструкции, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Материально – техническая база

1. Дом Совы (туннель, бревно, платформа и т.д.)
2. Маты разной длины, толщины, величины.
3. Массажные дорожки, ребристая доска, массажёры шариковые, су-джок, канат, шнуры, верёвки разной толщины.
4. Кубики, набивные мячи, кегли, мячи разного размера;
5. Мишени, корзины разного размера;
6. Крупный мягкий конструктор;
7. Музыкальный центр или ноутбук;

8. Моталочки;

9. Бросовый материал (мелкие игрушки из киндер-сюрпризов, пуговицы, деревянные бусины и т. д. для захвата и перекладывания с места на место пальцами).

10. Картотека игр и упражнений по познавательному развитию.

6. Список литературы

- 1.** Айрес Э.Джин. Ребенок и сенсорная интеграция.- М.: Изд. Теревинф, 2012.
- 2.** Войлокова Е.Ф. Сенсорное воспитание дошкольников с интеллектуальной недостаточностью». - М.: Изд. Каро, 2005.
- 3.** Кислинг Улла. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / Улла Кислинг; под ред. Е.В. Ключковой; |юй; [пер. с нем. К.А. Шарп]. - М.: Теревинф, 2010.
- 4.** Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации 4-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2010.
- 5.** Литвинова О.Э. Познавательное развитие ребенка раннего дошкольного возраста. Планирование образовательной деятельности.-СПб.:Детство Пресс, 2016.
- 6.** Мамина Т., Юдина Е. Метод «Совопрактика» сенсорная интеграция. – СПб. : Нестор – История, 2020.
- 7.** Пономарева И.А., Позина В.А. Формирование элементарных математических представлений 3-4 года/ М.:Мозайка синтез, 2015.
- 8.** Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие/Под ред. В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. - СПб.: ХОКА, 2007.

Диагностический материал.

«Коробка форм», «Найди пару», «Повтори не ошибись», «Волшебный мешочек»
«Сделай так».

Диагностическое задание 1. «Коробка форм».

Цель: выявление у детей 4-5 лет с задержкой психического развития умения зрительно воспринимать цвет, форму, величину предмета.

Материал (оборудование): деревянная коробка с прорезями различными по форме, цвету, размеру; формы различной величины, формы и цвета.

Содержание: ребенку предлагают найти формы для всех отверстий в соответствии с формой, размером и цветом фигуры. Ребенку необходимо по очереди заполнить 3 грани коробки: одна на цвет, вторая на форму, третья на величину. Показывают по одной грани и говорят: «Посмотри на коробку. Здесь необходимо найти четыре подходящие фигуры. Чем они отличаются?».

Обработка результатов: Низкий уровень – ребенок не справился с заданием, на помощь взрослого не реагирует – 1 балл. 52 Средний уровень – ребенок выполнил задание с ошибками, отвлекался, помощь взрослого принимает – 2 балла. Высокий уровень – ребенок выполнил задание самостоятельно правильно – 3 балла.

Диагностическая методика 2. «Найди пару».

Цель: выявление у детей 4-5 лет с задержкой психического развития умения воспринимать на слух не речевые звуки.

Материал (оборудование): два комплекта баночек с разными наполнителями.

Содержание: ребенку предлагают послушать, какие звуки издают баночки, и найти пару с одинаковым звуком. Педагог трясет баночки и говорит: «Послушай внимательно, как звучат эти баночки. Попробуй найти каждой баночке пару. В паре баночки должны звучать одинаково».

Обработка результатов: Низкий уровень – ребенок не справился с заданием, на помощь взрослого не реагирует – 1 балл. Средний уровень – ребенок выполнил задание с ошибками, отвлекался, помощь взрослого принимает – 2 балла. Высокий уровень – ребенок выполнил задание самостоятельно правильно – 3 балла.

Диагностическое задание 3. «Повтори не ошибись»

Цель: выявление умения у детей 4-5 лет с задержкой психического развития воспринимать на слух речевые звуки.

Материал (оборудование): карточки со словами.

Содержание: ребенку предлагают послушать и повторить за педагогом слоги, послушать и показать предметы близкие по звучанию.

Педагог дает инструкцию: «Послушай внимательно, и повтори за мной: ма-на-ма, ма-мана, па-па-ба, и так далее», дает ребенку картинки и говорит: «Покажи предметы, которые назову: дом-Том, мышка-мишка, бочка-почка».

Обработка результатов: Низкий уровень – ребенок не справился с заданием, на помощь взрослого не реагирует – 1 балл. Средний уровень – ребенок выполнил задание с ошибками, отвлекался, помощь взрослого принимает – 2 балла. Высокий уровень – ребенок выполнил задание самостоятельно правильно – 3 балла.

Диагностическое задание 4. «Волшебный мешочек». Цель: выявление умения у детей 3 на ощупь определять предметы, правильно их называть.

Материал (оборудование): мешочек с набором предметов.

Содержание: ребенку предлагают посмотреть на «волшебный мешочек», высыпают из него предметы разной формы, затем убирают обратно в мешочек, а парные предметы остаются на столе, показывая на один из предметов, просят найти такой же: «Найди в мешочке такой же предмет как у меня», затем просят «Опиши какой предмет у тебя в мешочке».

Обработка результатов: Низкий уровень – не справился с заданием, на помощь взрослого не реагирует – 1 балл. Средний уровень – выполнил задание с ошибками, отвлекался, помощь взрослого принимает – 2 балла. Высокий уровень – выполнил задание самостоятельно правильно, назвал все предметы – 3 балла.

Диагностическое задание 5. «Сделай так».

Цель: выявление уровня развития праксиса у детей, умения повторять пальцевые позы.

Материал (оборудование): без оборудования.

Содержание: ребенку предлагают посмотреть на пальцевые позы педагога (зайчик, колечко, ребро-ладонь) и повторить: «Посмотри какой зайчик у меня получился,

сделай так же». Так же по показу и с помощью речевой инструкции выполняются и следующие пальцевые позы: колечко, ребро-ладонь.

Обработка результатов: Низкий уровень – не справился с заданием, на помощь взрослого не реагирует – 1 балл. Средний уровень – выполнил задание с ошибками, отвлекался, помощь взрослого принимает – 2 балла. Высокий уровень – выполнил задание самостоятельно правильно – 3 балла.

Диагностическое задание 6. «Делай как я».

Цель: выявление умения у детей повторять движения по показу.

Материал (оборудование): без оборудования.

Содержание: ребенку предлагают посмотреть на движения педагога и повторить: «Смотри и делай как я». Далее инструкции ребенку не даются, действия не озвучиваются, ребенок выполняет задание, опираясь на зрительный анализатор.

Оценка результатов: Обработка результатов: Низкий уровень – не справился с заданием, на помощь взрослого не реагирует – 1 балл. Средний уровень – выполнил задание с ошибками, отвлекался, помощь взрослого принимает – 2 балла. Высокий уровень – выполнил задание самостоятельно правильно – 3 балла.

Диагностическое задание 7 «Сенсорный профиль ребенка»

Материалы: чек-лист.

Содержание: родителям выдается чек-лист о состоянии сенсорных систем ребенка, который они заполняют в начале педагогической деятельности и после реализации программы.

**Картотека пальчиковых игр.
Упражнение с шариком Су – Джок.
«Ежик»**

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит шарики ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

**Пальчиковая гимнастика
«Кукла»**

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Вот так кукла!

Как из сказки!

(Положили ладони на щечки. Удивились. Качают головой влево – вправо)

Покажи скорей,

Где глазки,

(Показывают глазки у себя на лице указательными пальцами обеих рук)

Покажи скорей,

Где ротик,

(Показывают рот указательными пальцем правой руки)

Ручки где

(Показывают руки, вращают ладошками)

И где животик.

(Поглаживаю себя по животу)

Покажи, дружок,

Где ножки.

Чтобы бегать

По дорожке.

(Ритмично топают на месте)

Носик где у куклы нашей

Тоже мы с тобой покажем.

(Показывают свой носик указательным пальцем правой руки).

Массаж пальцев эластичным кольцом.

«Пальчики»

Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный,
самый толстый и большой. *(прокатывать кольцо по пальцу)*
Этот пальчик для того,
чтоб показывать его. *(прокатывать кольцо по пальцу)*
Этот пальчик самый длинный
и стоит он в середине. *(прокатывать кольцо по пальцу)*
Этот пальчик безымянный,
он избалованный самый. *(прокатывать кольцо по пальцу)*
А мизинчик, хоть и мал,
очень ловок и удал. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Пальчиковая гимнастика

«Барабан»

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Барабан стоял в углу
(Ритмично удары кулачками)
За диваном на полу
(Ритмичные хлопки в ладоши)
Мыши вышли погулять.
(«Шагают» указательными и средними пальцами обеих рук по столу)
В барабан давай стучать
Бам! Бам! Тук! Тук! Тук!
(Поочередные ритмичные удары кулаками по столу)
Напугал их громкий стук
(Закрывают уши ладонями)
Испугались сгоряча,
Дружно дали стрекача.
(«Бегут» указательными средними пальцами обеих рук по столу)

Пальчиковая игра

«Ёжик маленький» (с шариком).

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик маленький замерз

и в клубок свернулся.
Солнце ежика согрело,
Ежик развернулся.

(крепко сжать шарик ладонью)

(открыть ладонь и показать шарик)

Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик».

(с массажными кольцами)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

-С этим братцем щи варил,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

-С этим братцем кашу ел,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

-С этим братцем песни пел.

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец).

Пальчиковая гимнастика

«Цветок»

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Наши красные цветки

(согнутые в локтях ручки соединяем и поднимаем перед собой, ладошки складываем ковшиком)

Распускают лепестки

(Пальцы расправляем в стороны)

Ветерок чуть дышит

(Дуем)

Лепестки колышет

(Шевелим пальчиками)

Наши красные цветки

Закрывают лепестки.

(Снова соединяем пальчики в «бутон»)

Головками качают

(Качаем из стороны в сторону соединёнными вместе кистями рук)

И тихо засыпают

(соединённые кисти рук сжимаем в кулачки)

Картотека дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Дыхательная гимнастика

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

Дыхательная гимнастика

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п. – основная стойка.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)

2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох),

Произнести «У-х-х»

Дыхательная гимнастика

«Дыхание»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.
И.п. – стоя, туловище выпрямлено.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

Приложение 4

Игровые упражнения.

Дидактическая игра «Помоги ёжику».

Дидактическая задача: закрепить умение различать количество предметов (один – много), активизировать в речи детей слова «один, много, ни одного».

Игровая задача: помочь ёжику собрать мячи.

Игровые действия: дети рассматривают мячи, выпавшие из корзины и отвечают на вопрос «Сколько мячей в корзине?». По просьбе воспитателя дети берут по одному мячу и складывают в корзину и отвечают на вопрос «Сколько мячей ты взял?»

Материал и оборудование: макет «лесная поляна», игрушка – Ёжик, корзина, мячи одинакового размера.

Ход игры

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы с вами отправимся на лесную полянку.

На пути встретился Ёжик с корзинкой (в корзинке резиновые мячи одинакового размера и разные по цвету).

Воспитатель: - Что у Ёжика в корзине?

Дети: - Мячики.

Воспитатель: - Какого цвета мячи?

Дети: - Зеленый, красный, желтый, синий.

Ёжик уронил корзинку с мячами. По просьбе воспитателя дети берут по одному мячу. Воспитатель по очереди обращается к детям.

Воспитатель: - Сколько мячей ты взял?

Дети: - Один.

Воспитатель: - Сколько мячей в корзине осталось?

Дети: - Ни одного.

Воспитатель: - Что нужно сделать для того, что бы у Ёжика в корзине стало много мячей?

Дети складывают мячи в корзину.

Воспитатель: - Сколько мячей ты положил в корзину?

Дети: - Один.

Воспитатель: - Сколько мячей в корзине?

Дети: - Много.

Воспитатель: - Сколько мячей у тебя в руках?

Дети: - Ни одного.

Ёжик благодарит детей и уходит.

Итог игры

Воспитатель: - Ребята, какие вы молодцы, помогли Ёжику собрать все мячи с поляны! Мячей было много, каждый положил в корзину по одному мячу и ни одного мяча на поляне не оставили.

Дидактическая игра «Найди отличия»

- Посмотрите внимательно на куколок, на их причёски. Чем они отличаются?

(У одной куклы волосы длинные, а у второй –короткие).

Теперь посмотрите на их одежду, чем отличаются юбочки у девочек?

(У одной куклы юбка длиннее, а у другой- короче).

Дидактическая игра «Соберём бусы для Тани и Оли»

На коврографе выложены бусы с помощью кругов (3 шт.). Это бусы Тани.

Какого цвета бусинки? Сколько их? Давайте сделаем точно такие же бусы для Оли : пройдите снаряды и соберите такие же бусины.

Ребята собирают бусы для куклы.

Что можно сказать о **количестве** бусинок на бусах у Тани и у нас? Их по ровну.

«Возьми фигуру»

На полу разложены разные геометрические фигуры. Ребята под музыку двигаются по кругу. По сигналу «*возьми круг*» (*квадрат, треугольник*) каждый ребёнок должен найти круг и поднять его над головой. Игра повторяется до тех пор, пока каждый ребёнок не найдёт определённую фигуру.

«Угадай, сколько».

Соберите собой столько треугольников, сколько услышите звуков металлофона. На каждый звук кладём одну фигуру. Сколько звуков услышали? (Много). Сколько вы положили треугольников? (Много)

Сколько треугольников вы положили? (Столько, сколько раз услышали звук металлофона- много).

Теперь положите перед собой столько квадратов, сколько услышите звуков металлофона. Сколько звуков услышали? (один) Сколько положили квадратов? (один)

Теперь столько квадратов, чтобы количество треугольников и квадратов было одинаковое.

Игры и упражнения с бревном Совы

Оседлай коня Ребёнок может попробовать залезть на Бревно самостоятельно или воспользоваться мягким модулем в качестве ступеньки. Он может выбрать их сам, или использовать предложенный педагогов вариант. Занятие начинается с устойчивых форм, таких как прямоугольник или квадрат. А затем предлагается менее устойчивая форма, такая как цилиндр или гимнастический мяч. Далее усложняется задача забраться на Бревно, поместив на пол рядом с ним модули разной формы, гимнастические мячи, игрушки, создав, таким образом, препятствие на пути к снаряду. Как вариант, положив на Бревно утяжелённое одеяло. На коне Ребёнок использует Бревно в качестве качелей, находясь в разных позициях: обычное положение сидя на качелях, бревно между ног; лёжа вдоль снаряда на животе или на спине, стоя.

Акробатика. Ребёнок меняет способ сидения на снаряде, не слезая с него. Ребёнок раскачивается на Бревне, используя только руки и эластичную или обычную верёвку, которую держит педагог, либо которая привязана к чему- либо. Ребёнок раскачивается на Бревне, отталкиваясь правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или рука педагога. Ходьба по бревну Ребёнок осторожно идёт от одного конца снаряда до другого. Самолёт

Ребёнок ложится на живот поперёк Бревна. Задача — вытянуться и развести руки в стороны, выпрямить ноги.

Маугли Ребёнок как можно дольше висит снизу Бревна, обхватив его руками и ногами. Игра в мяч (манипулирование предметами), сидя на снаряде. Ребёнок ловит предметы, затем бросает их в руки взрослого или в цель.

Таран Ребёнок сидит, лежит или стоит на снаряде, крепко держась за подвесные верёвки или само Бревно. Взрослый раскачивает Бревно в одном из направлений с целью «протаранить» другой снаряд, такой как Шар Совы, или Бочку, или гимнастический мяч. Цель — сбить все игрушки, стоящие на предмете-мишени.

Вертолёт Изменяется способ подвешивания, так чтобы обе точки крепления были рядом. Теперь Бревно может вращаться вместе с ребёнком. Бревно на полу Равновесие. Бревно лежит на полу. Ребёнок удерживает баланс, стоя на нём либо совершая шаги по снаряду от одного до другого его конца.

Приведи Коня. Перед занятием снимается Бревно с подвесов и перекладывается в другое место. Задача — найти «Коня», привести его на своё место и помочь подвесить снаряд.

Вертикальное бревно.

Подвесьте снаряд Бревно вертикально. Ребёнок крепко обнимает его руками и ногами, ему необходимо удерживаться на Бревне как можно дольше. Когда упражнение будет освоено, вводятся осторожные покачивания снаряда снаряд вместе с ребёнком.

Силич Снаряд висит горизонтально. Высоту подвеса отрегулирована, так чтобы оно висело на уровне колен ребёнка. Ребёнок лежит на спине под снарядом. Руки лежат вдоль тела. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопе правой ноги и удерживает его от падения, затем делает то же самое левой ногой.

Усложнённый вариант. Бревно висит вертикально. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Затем делает то же самое на стопе одной ноги. Рекомендуемые игры и упражнения с Платформой Сова Высота Ребёнку предлагается забраться на платформу. С помощью мягких модулей, а также изменяя высоту и способ подвешивания снаряда, усложняется или облегчается возможность залезть на платформу.

Льдина. Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за её края. Поочередно и волнообразно поднимаются углы платформы. Задача ребёнка «удержаться на льдине».

Шаги

Ребёнок, стоя на Платформе, совершает небольшие шаги от одного края до другого, от одной подвесной верёвки до другой.

Вертолёт

Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за края платформы или верёвки. Платформу закручивается на несколько витков и отпустите. Манипулирование предметами на раскачивающейся Платформе Стоящему, сидящему или лежащему на животе или спине ребёнку предлагается ловить

предметы, а затем бросать их в руки взрослого либо в мишень. Отбивать ногой мяч или другой предмет. Платформа должна при этом стать покачивающимся на волнах «плотом».

Горка

Платформа подвешена под наклоном, один её край выше другого, либо нижний край лежит на напольных матах. Ребёнок переползает препятствие в виде наклонной платформы, начиная с её нижнего края. Стоя на верхней части наклонной платформы, ребёнок забирается в Батут, Бочку, на Бревно. Верхний край поднят над полом на 50 см или менее, нижний лежит на полу. Ребёнок стоя поднимается и спускается по наклонной платформе.

Рекомендуемые игры и упражнения

Тоннель

Прохождение Тоннеля возможно ползком, на четвереньках или стоя. Усложняется задача преодоления Тоннеля, раскачивая его, а также изменяя способ подвешивания. Например, изменяя положения Крепышей, Тоннель можно превратить в «гармошку», представив его «бушующим морем». Полоса препятствий в Тоннеле Используется возможность наполнения Тоннеля отдельными модулями или их сочетаниями для модификации его воздействия на нервную систему. В начале занятий это может быть всего один мягкий модуль, препятствующий свободному прохождению снаряда. Затем число препятствий увеличивается. В дальнейшем перед ребёнком может возникнуть сложно преодолимая «гора» из всего мягкого инвентаря, «лес» из подвешенных мягких Брёвен, Шаров Сова или «заросли» из разноцветного вспененного полиэтилена, ленточек из ткани или других материалов. Препятствием может служить предмет не только внутри Тоннеля, но и под ним. Например, помещённый большой гимнастический мяч или Шар Сова под Тоннель, при этом внутри образуется мягкий и подвижный холмик.

Укромное место

Использование Тоннеля в качестве «укромного места». В Тоннеле можно провести отдых от упражнений – для этого ребёнок укрывается пледом или утяжелённым одеялом. Также предлагается оборудовать в Тоннеле уютное гнездышко, используя мягкие модули, игрушки, утяжелённое одеяло.

Игровой маршрут

Тоннель используется, как «дорога» для транспортировки «строительных материалов» к «стройплощадке», преодолевайте горное ущелье по шаткому мосту, дети ищут «сокровища» на дне моря в скафандре из Утяжелённого жилета и многих слоёв одежды большего размера. Ущелье Ребёнок находится в Тоннеле. Внезапно Тоннель закрывается с двух сторон. Но с одной стороны не плотно. Ребёнок пролезает через это отверстие. Чтобы сделать Тоннель более узким продеваются парные крепёжные петли в один карабин. То есть, если ваш Тоннель имел 12 крепёжных петель, он подвешивается по парам на 6 карабинов. Также вы подвешивается Тоннель с Г- и S-образным изгибом, выбирая для этого соответственно висящие Крепыши.

Завал

Ребёнок находится в Тоннеле. С одной стороны в Тоннеле гора мягких модулей. Внезапно Тоннель закрывается с другой стороны. Но выйти все-таки можно, нужно лишь перелезть через завал или разобрать его.

Умка на льдине

Ребенок внутри Тоннеля лежит или сидит на мягком квадратном или круглом модуле как на льдине. Задача — «не упасть в воду». Сначала модуль тонкий, а когда научится удерживаться, то кладётся модуль большего размера. Взрослый раскачивает тоннель, сначала имитируя «волны», потом доводя до «шторма».

Силач

Стоя в Тоннеле, ребёнок примерно на уровне живота упирается в стенки Тоннеля сначала руками, затем ногами. Стенки Тоннеля при этом раздвигаются, а ребёнок повисает в воздухе и удерживает такое положение. Возвращаться в исходное положение следует, опуская сначала одну ногу, потом вторую. Также в Тоннеле проводится небольшое гимнастическое занятие, используя несложные упражнения, такие как «мостик», «берёзка/свечка» и т.д.

Рекомендованные игры и упражнения с Соволентой.

Раскачивание на Соволенте сидя.

Ребёнок сидит на Соволенте лицом вперёд или боком (ноги при этом находятся с двух сторон от Ленты). Покачивания производит взрослый. После привыкания к сенсорной нагрузке, ребёнку предлагается включиться в раскачивание снаряда самостоятельно. Затем ребёнок для раскачивания отталкивается правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или рука. Ещё один вариант раскачиваться — сидя только на одном бедре. Ребёнку садится на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро — сначала на правое, затем на левое.

Следующий вариант — ребёнок сидит на Соволенте боком или полулёжа, опираясь спиной на одну сторону Соволенты; ноги могут свободно свисать по бокам Ленты, или их можно поднять на её другую сторону. Раскачивание на Соволенте стоя Ребёнок находится на Соволенте в положении стоя и крепко держится за её края. Раскачивания производит взрослый. После привыкания к сенсорной нагрузке, предлагаем ребёнку включиться в раскачивание качели самостоятельно. Для усложнения упражнения ребёнку предлагается расставить стопы шире.

Сова.

Ребенку необходимо лечь на Соволенту на живот поперёк. Руки и ноги вытянуты прямо или в стороны. Раскачивания производит взрослый. Главной задачей на первых этапах таких раскачиваний будет научиться вытягиваться всем телом, находясь на нестабильной поверхности. Чтобы находиться в таком положении, ребёнку нужно будет прилагать дополнительные усилия. Далее ребёнку нужно схватить предмет, лежащий в зоне досягаемости, обеими руками, только левой или только правой рукой. Расстояние до предмета постепенно увеличивается. Раскачивание с помощью верёвки Верёвку держит взрослый, или она привязана к чему-либо (также можно использовать эластичную верёвку или Чулок Совы).

Ребёнок сидит на Соволенте обычным образом. Для раскачивания используются только канат и руки: обе, правая, левая. Затем лежит на животе поперёк сиденья.

Бросок.

Раскачивающемуся на Соволенте в той или иной позиции ребёнку нужно поймать обеими руками брошенный ему предмет, например, мяч или игрушку, и бросить его обратно в руки инструктора или в мишень. Поймать правой, бросить правой, затем левой рукой. Поймать правой рукой, переложить в левую и бросить обратно, и наоборот.

Лягушонок.

Ребёнок садится на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро, — сначала на правое, затем на левое, и раскачивается. Для раскачивания можно использовать свободную ногу. Далее, взрослый предлагает ему совершить одно из действий: дотянуться до предмета, взять его, толкнуть предмет рукой или ногой, толкнуть в определённом направлении, толкнуть определённый предмет из группы, бросить предмет в цель — например, в другой предмет или в корзину.

Дотягушка.

Ребёнок лежит на Соволенте грудью поперёк, ноги упираются в пол, ребёнок толкает себя ногами в сторону цели. Сидя на Соволенте обычным способом или лёжа вниз животом поперёк, ребёнок подтягивает себя с помощью обычной верёвки или эластичной в сторону предмета, игрушки. Ноги при этом подняты, например, «над поверхностью воды». Над пропастью Соволенту подвешивается на высоте 1-1,5 метра, так чтобы она образовывала относительно прямой «подвесной мост» от одного снаряда к другому. Ребёнку предлагается перебраться по нему через «пропасть», продемонстрировав ему один из возможных способов. Для этого педагог висит на Соволенте, обхватив её снизу руками и ногами. Перебирая руками и ногами, продвигайтесь по Соволенте. Это наиболее безопасный способ проползти по снаряду, однако следует уделить повышенное внимание безопасности при выполнении данного упражнения.

Через ткань на ощупь ребёнку необходимо узнать или описать предмет, сначала хорошо, затем менее знакомый. Это могут быть игрушки, геометрические фигуры, фигуры животных и прочее.

Из Соволёта формируем «резинку» для «большой рогатки», вместе с ребёнком «выстреливаем» игрушкой или мягким модулем, затем он сам «выстрелит» по цели. Соволёт используется как необычные эластичные качели. Гамак подвешивается в полуметре над полом, руками из него формируется плотный жгут. Ребёнок садится на жгут из гамака, надёжно берётся руками за ткань снаряда и раскачивается, далее ребенок раскачивается стоя. Ребёнку предлагается сидя совершить следующие упражнения: дотянуться до предмета и толкнуть его рукой или ногой, поймать предмет или бросить его в цель, например, в другой предмет или в корзину.

Ребёнку предлагается раскачивать себя следующим образом: ребёнок сидит в Соволёте полностью или лежит на эластичной ленте вниз животом, и раскачивает

себя, держась за канат или эластичную верёвку (её держит взрослый или она привязана к чему-либо, например, к стойке Дома Совы).

Ребёнку предлагается раскачиваться, лёжа на эластичной ленте вниз животом и отталкиваясь ногами от пола. Массируем с помощью рук или массажных шаров разные части тела ребёнка через ткань либо напрямую, просим ребёнка «отгадать», какой части тела вы сейчас коснулись, на каждый цикл качания просим произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова, цифры и пр.