

Дидактическое пособие
«Путь к здоровью, через дыхание»

«Путь к здоровью», включающий в себя дидактические игры :такие как «Дорожка здоровья», «Хитрая змейка», «Футбол», «Веселые лягушата», «Остудим чай».

Цель создания дидактического пособия заключается «Дорожками здоровья», «Хитрая змейка», «Футбол», «Веселые лягушата», «Остудим чай», и способами их применения для организации игровой и самостоятельной деятельности дошкольников. Данное дидактическое пособие подходит как для педагогов общеобразовательных учреждений, так и для других категорий специалистов.

Данное пособие также способствуют формированию сенсорных эталонов. Сенсорное развитие является одной из основных сторон дошкольного воспитания. Полноценное сенсорное развитие – основа успешного обучения ребенка в детском саду и школе. Это фундамент общего умственного развития. С помощью этого развивающего пособия можно организовывать разные игры и выполнять веселые упражнения. Так при ходьбе по дорожкам здоровья, можно выполнять дыхательные упражнения, так как дыхательная гимнастика бодрит организм,

Преимущество использования в детском саду дорожек здоровья, для массажа стоп, в том, что они очень просты в применении, доступны для любого возраста, экономичны в изготовлении, обладают огромным оздоровительным потенциалом, и имеют широкий спектр профилактики и коррекции плоскостопия. Подошвы имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки. Массаж и самомассаж стоп заключается в активном воздействии на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, активные точки подошвы, кожные покровы. В результате происходит укрепление стопы в целом, увеличивается свод, развивается сила мышц и решается одна из важных оздоровительных задач - профилактика и коррекция плоскостопия.

Ходьба по дорожкам может быть обычной, может, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом и мышцы работают по-разному, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате, получается тренировка нервно-мышечной системы

Дидактическая игра «Пощекочи обезьянку»

Цель:

- Выполнение упражнений, направленных на правильную постановку стопы, закрепление навыков удержания равновесия, развитие координации движений, на профилактику продольного и поперечного плоскостопия.
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Развитие игровой деятельности
- Сенсорное развитие

Задачи:

- Активизировать словарь детей.
- Развивать умение детей по словесному указанию педагога находить предметы по названию, цвету.
- Развивать наблюдательность.

Ход игры:

Воспитатель: Дети хотите погулять? дети: да!

Вот так чудо!

Наши ножки оказались на дорожке,

На дорожке не простой,

Занимательной такой!

Под музыку идем гулять. Приходим "на полянку". Воспитатель: Ой, куда мы попали?

Ребенок: это полянка. Воспитатель: Правильно. Предлагает ребенку походить по полянке, показать и сказать о том, что он (ребёнок) видит?

Ребенок: это цветочная полянка.

Воспитатель: Наклонись и покажи цветочек (обращает внимание, что на коврике есть обезьянки) предлагает поиграть с обезьянкой.

Воспитатель: Наклонись и погладь животик обезьянки, она будет светиться.

Воспитатель: Наклонись еще раз к обезьянке и погладить ее (обезьянку) по голове (при правильном нажатии на животик обезьянка издает звук).

Вывод:

Коврик притягивает внимание малыша своим ярким цветом, множеством привлекательных элементов, прикрепленных к нему. Самое главное, происходит ненавязчивое общение ребенка и педагога через манипуляции с компонентами **коврика**, что **способствует** положительному настрою для налаживания доверительных отношений между взрослым и малышом.

Дети эмоционально откликнулись на игру у них появились первоначальные навыки развития крупной моторики, они стремятся усваивать различные виды движений (перешагивание, хватание) и выполняют не сложные действия.

Данное пособие можно применять с детьми разных категорий, в том числе с детьми ОВЗ.



Дидактическая игра «Морское чудо»

Задачи:

- Способствовать профилактике плоскостопия
- Улучшить координацию движений
- Укрепить иммунитет
- Дать представление о некоторых обитателях подводного мира.
- Развивать воображение.
- Развивать у детей интерес к живой и неживой природе

Ход игры:

Воспитатель предлагает ребенку пройти по берегу моря, которое усыпано разноцветными камешками (крышечки от пюре), обращая внимание ребенка на то, что он находится на берегу моря. Если малыш пройдет дальше, то окажется в морской пучине, где растет много водорослей. Воспитатель предлагает ребенку наклониться и ручками погладить эти водоросли, акцентируя внимание ребенка на то, что в водорослях очень много живет морских звезд. Предлагает снова наклониться и поиграть с морской звездой, нажать ручками на морские звезды (при нажатии они издадут звук).

Вывод: Воспитывать доброжелательное отношение к живой и неживой природе.



Дидактическая игра «Остудим чай»

Цель:

Развитие правильного дыхания с помощью игры. Формирование умения выбирать чашку разного цвета. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Учить применять тренажеры для дыхательной гимнастики.
- Делать плавный и длительный выдох.
- Закреплять умение соотносить цвет одежды с цветом чашки.

Оборудование:

4 куклы в платьях разного цвета; 4 чашки сделанные из картона.

Материал:

Цветной картон, клей, полиэтилен.

Ход игры:

Воспитатель обращает внимание детей на то, что к ним в гости пришли куклы. Предлагает рассмотреть кукол и назвать цвет платьев и напоить кукол чаем, поясняя, что каждый из них может выбрать ту чашку, которую захочет, затем назвать ее цвет.

Педагог ставит перед ребенком проблему: «чай горячий». Затем предлагает ребенку подуть на горячий чай так, чтобы «пар» задвигался. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай». В процессе выполнения игры можно рассказать стихотворение.

«Я люблю душистый чай

Но не пью я сгоряча

Я на чай слегка подую

Так его и остужу я».

Затем предлагает найти куклу у которой такое же по цвету платье, как чашка у ребенка и напоить чаем.

Вывод:

Дети быстро, бесшумно производят вдох и рационально, плавно расходуют воздух на выдохе;
В результате игры дети научились правильному дыханию.



Дидактическая игра «Хитрая змейка»

Цель:

Формирование речевого дыхания и цвета. Закрепление навыков правильного дыхания с помощью тренажера змейки. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Учить детей входить в образ персонажа.
- Оборудование:
- 2 змейки сделанные из картона разного цвета.
- Материал:
- Цветной картон; коктейльная трубочка (которая вставленная в отверстие), красный полиэтилен (для языка), клей.
- Ход игры:
- Перед ребенком лежат две змейки разного цвета. Воспитатель предлагает поиграть в змейки. Ребенок выбирает понравившийся цвет змейки. Педагог предлагает назвать цвет той змейки, которую он выбрал. С помощью приема: «один, два, три – повернись и в змейку превратись» предлагает оживить змейку. Для этого сделать глубокий вдох носом и подуть в трубочку так, чтобы «язык» у змейки зашевелился.

- Вывод:

- В результате игры дети научились правильному дыханию. Дети смогли войти в образ персонажа. У них сформировались первоначальные навыки речевого дыхания.



Дидактическая игра «Футбол»

Цель:

Развитие длительного, плавного и сильного непрерывного ротового выдоха, активизация губных мышц. Закрепление умения находить мяч конкретного цвета.

Задачи:

- Усвоить четыре основных цвета, (зеленый, красный, синий, желтый).
- Развивать глазомер, внимание, терпение.
- Закреплять умение различать цвета.
- Обучать правильному дыханию для развития легких.
- Формировать привычки к здоровому образу жизни.

Материалы:

- Картонная коробка, нужного размера (футбольное поле).
- Два стаканчика от йогурта (ворота)
- Теннисные мячи (зеленый, красный, синий, желтый).
- Клей.
- Цветная бумага (зеленого, оранжевого цвета).

Ход игры:

Педагог предлагает детям поиграть в игру «футбол».

Воспитатель показывает макет футбольного поля с воротами, и предлагает хотите ли вы стать футболистами? Предлагает выбрать мяч любимого цвета (зеленый, красный, синий, желтый).

Педагог просит ребенка назвать цвет мяча, который он выбрал. Воспитатель показывает, как

правильно забить мяч в ворота. Затем предлагает самостоятельно сделать глубокий вдох носом, и выдох ртом на мяч стараясь загнать его в ворота. Только так вы можете забить мяч в ворота.

Вывод:

Ребенок слышит инструкцию, выполняет правила игры. Данное пособие развивает внимание, быстроту реакции. Игра предназначена для детей 3-4 лет. Данное пособие можно применять с детьми разных категорий, в том числе с детьми ОВЗ.



Дидактическая игра «Веселые лягушата»

Задачи:

- Развивать легкие через обучение правильному дыханию.
- Оздоровлять и воспитывать потребность к укреплению своего здоровья.
- Закреплять умение различать цвета.

Материалы:

- Картон зеленого цвета.
- Бумага белая, черная, красная.
- Клей.
- Ножницы.
- Шарики красного, зеленого, синего, желтого цвета.

Ход игры:

Ребята вы хотите поиграть с лягушатами? Для этого вы выберете свой любимый цвет языка у лягушки.

Педагог спрашивает ребенка какого цвета шарик ты хочешь надуть? Воспитатель просит ребенка уточнить цвет своего шарика, и цвет шариков других детей.

Дети держат руками маску лягушки сделанной из картона зеленого цвета, у которой вместо рта цветной воздушный шарик (шарики меняются, используется индивидуально с ребенком)

Педагог предлагает детям сделать вдох носом, и непрерывный выдох в шарик, чтобы надуть шарик (язык) лягушки. Воспитатель предлагает показать детям своего лягушонка.

Игра с лягушатами:

«Мы веселые ребята
Мы ребята лягушата
На болоте мы живем
Здесь играем и поем.
Чтоб улучшилось дыханье
Приложили мы старанья
Шарики надули дружно
Нам поверьте это нужно
Без гимнастики друзья
Быть здоровыми нельзя»

Вывод:

Игра предназначена для детей 3-4 лет. Данное пособие разработано в работе с детьми ОВЗ.
С помощью этих упражнений ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью!

