

Проект «Легко дышать»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Готовской детский сад общеразвивающего вида «Колокольчик»

Использование игр и упражнений с применением морской соли как здоровьесоздающего компонента в образовательной деятельности с дошкольниками

Подготовила: воспитатель
Сапрыкина Н.И.

Многолетний опыт работы с детьми показывает, насколько важно развивать у воспитанников мелкую моторику руки. Исследователями разных стран установлено, а практикой подтверждено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка - в пределах возрастной нормы.

Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Нетрадиционные формы и виды материалов в данном направлении работы, их разнообразнее, вызывают у детей большее желание заниматься этим видом деятельности, и в конечном итоге мы получаем более высокий уровень развития речи ребенка. Поскольку современная жизнь удаляет человека от природных факторов и велико вредное воздействие современных технических средств (длительное нахождение в закрытых помещениях, скопление электрических приборов, работа с компьютером и т.д.), возможно и необходимо использовать природные материалы в работе с воспитанниками детского сада. Тем самым не только разнообразится детская деятельности, но и внедряется здоровьесоздающий компонент.

О пользе морской соли знают все. Она содержит около 100 минералов, это почти вся таблица Менделеева (калий, бром, йод, железо, селен и т.д.). Воздушная среда помещений оказывает влияние на общее развитие и здоровье ребенка. Плохой химический состав воздуха, высокая или низкая его температура и влажность могут вызвать нарушение нормальной жизнедеятельности организма. Потребность детей в качественном воздухе очень велика, так как вследствие большой частоты и малого объема

дыхательных движений, обусловленных особенностями строения грудной клетки, интенсивность обмена газов между кровью и воздухом у них несколько ниже, чем у взрослых. Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его физические свойства отвечали установленным гигиеническим требованиям. В закрытых помещениях детских учреждений во время пребывания детей качество воздуха постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, уменьшается содержание кислорода, легких ионов, заметно повышаются температура, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси, которые ухудшают самочувствие ребенка. Подсчитано, что в процессе жизнедеятельности дети дошкольного возраста выделяют в окружающую среду около 4 л углекислоты в час. Специальные исследования показывают, что количество микроорганизмов в 1 м³ воздуха от начала дня к концу смены возрастает в 6—7 раз. И значительно больше — когда в группе находится ребенок, больной острым респираторным заболеванием, гнойничковыми заболеваниями кожи, стрептодермией, распространенным кариесом. Учеными доказано, кристаллы соли убивают болезнетворные микробы, а организм ребенка становится менее восприимчивым к заболеваниям. В помещениях постепенно изменяется и ионный состав воздуха.

При использовании соли в помещении происходит благоприятное изменение ионного состава воздуха. Легкие ионы, которые благотворно влияют на жизнедеятельность организма, адсорбируются дыхательными путями, парами воды, пылевыми частицами, количество их постепенно уменьшается, в то время как количество тяжелых ионов, содержащихся в выдыхаемом детьми воздухе, увеличивается. Исследования показывают, что количество легких ионов в воздухе основных помещений детского сада (групповые помещения, физкультурный и музыкальный залы) находится в обратно пропорциональной зависимости от запыленности воздуха, влажности и содержания углекислоты. Нахождение сухой кристаллизованной соли в помещении обогащает воздух в нем оздоравливающими испарениями. Пары соли помогают устранить проблемы со стороны лорорганов, успокаивают нервную систему. Воздух приобретает антисептические свойства, что особенно полезно в период всплесков вирусных заболеваний. Контактируя с кожей рук ребенка, кристаллы соли массируют ее, происходит дополнительное раздражение нервных окончаний, улучшается кровоток в мышцах, а значит, более успешно развивается мелкая моторика руки.

Учитывая все выше изложенные факты, нами был разработан комплекс пальчиковой гимнастики и игр в сухой морской соли. Этот комплекс может быть использован с детьми разных возрастных групп, а также родителями в домашних условиях.

Цель. Развитие мелкой моторики и оздоровление, через использование игр и упражнений с применением морской соли.

Задачи:

1. Укреплять мышечный тонус руки с помощью механического воздействия кристаллов морской соли.
2. Подготовить руку дошкольников к письму.
3. Осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания.
4. Развивать воображение, внимание, усидчивость.
5. Автоматизировать правильное звукопроизношение.

Оборудование и материалы: сухая морская соль (безароматический добавок), пластиковые контейнеры с крышкой, бумажные салфетки или полотенца, различные мелкие предметы (пуговицы, ракушки, крышки от пластиковых бутылок, детали от мелкого конструктора лего и т.д.), карточки со стихами, потешками, предметными картинками на определенный звук.

С целью усиления оздоравливающего эффекта, один контейнер с морской солью находится постоянно открытым, что бы обогащать воздух целебными свойствами. Она не предназначена для упражнений и игр.

Правила и требования к занятиям с морской солью:

1. Чисто вымытые, сухие руки.
2. Открытие контейнера с солью непосредственно перед занятием.
3. Использование бумажных салфеток после окончания занятия.
4. Предварительное изучение (по согласию родителей или законных представителей)

медицинских карт воспитанников с целью выяснения анамнеза.

Сочетание солетерапии и пальчиковой гимнастики – это комплекс упражнений и игр для пальцев и кисти руки, выполняемый в морской сухой соли.

Методические рекомендации по обучению детей упражнениям в морской соли

Прежде, чем ребенок начнет самостоятельно выполнять упражнения в емкости с солью, упражнения показываются педагогом и сопровождаются словесной инструкцией. Дается возможность воспитаннику потрогать соль, показывается, что она сыпучая, рассматриваются с ребенком ее кристаллы, предлагается послушать рассказ о морской воде, т.е. организуется исследовательская деятельность. Это вызывает у детей дополнительный интерес к занятиям, обогащает словарный запас, знания и представления об окружающем мире. При обучении движениям кистей рук и пальцев используются:

1. Наглядно-зрительные приемы, включающие показ педагогом движения, подражания образам окружающей жизни, использование зрительных ориентировок и наглядных пособий (карточки, фотографии)

2. Краткое описание и объяснение новых движений с опорой на имеющийся у детей жизненный опыт.

3. Команды, сигналы для акцентирования внимания и одновременности действий (считалки, стихи, игровые зачины).

Основные движения, которыми ребенок должен владеть, либо должен быть обучен педагогом:

- сжимание кисти в кулак и разжимание
- вращательные движения указательными пальцами
- потирание ладони о ладонь
- соединение пальцев каждой руки в щепоть
- удерживание кисти и пальцев рук в виде ковша.

Упражнения для пальцев и кисти руки

Все упражнения сопровождаются стихотворным двустушием, которое на начальных этапах проговаривает педагог, затем это может делать ребенок. При проговаривании особое внимание уделяется звукопроизношению: закрепляется правильность произношения определенных звуков.

«Паучок»

Описание: погрузить в соль только подушечки пальцев.

Сидит на ветке паучок,
Расставил лапки – и молчок.

«Воронка»

Описание: каждым пальцем поочередно в емкости с солью делать вращательные движения (в правую сторону, в левую сторону).

Мы крутили пальцем ловко,
Вышла ровная воронка

«Солим суп»

Описание: захватить соль щепотью и медленно просыпать сквозь пальцы.

Мы сегодня повара,
Суп солить давно пора.

«Моем ручки»

Описание: захватить соль обеими ладонями и слегка растереть между ними.

Моем руки чисто-чисто,
Моем руки быстро-быстро.

«Пересыпь соль»

Описание: пересыпать соль из одной ладони в другую.

Соль, пересыпайся,
Да не просыпайся.

«Хлопки»

Описание: похлопывать ладонями о соляную поверхность.

Хлопайте ладошки соляные крошки,
Крепко прижимайте, быстро убегайте.

«Кулачки»

Описание: захватить соль в кулак, подержать несколько секунд и высыпать.

Мы соль в кулак зажали,
И крепко подержали.

«Горка»

Описание: сгребать соль ладонью в горку.

Ладонью строим горку,
Красиво, быстр, ловко.

«Цыплята»

Описание: пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность.

Травку дружно мы клюем,
Червячка сейчас найдем.

«Гуси»

Описание: пальцы щипают соль. Упражнения выполняются обеими руками поочередно, либо вместе. Каждое повторяется 5-7 раз.

Щиплют гуси травку дружно,
Торопиться им не нужно.

Игры для пальцев рук

«Ловим рыбку»

В емкости с солью дети отыскивают крупные пуговицы, ракушки, пробки от пластиковых бутылок и т.д.

«Построим замок»

С использованием различных мелких предметов в емкости с солью делаются различные постройки.

«Художники»

Указательным пальцем на соляной поверхности дети рисуют различные предметы.

«Угадай-ка»

Найти по заданию педагога спрятанный в соли предмет (в емкости находятся разные предметы).

«Кладоискатели»

Одна ладонь с расставленными в стороны пальцами погружается в соль. Другой рукой осторожно освобождаем от соли поочередно все пальцы в области ногтевых пластин. Использование необычного сочетания пальчиковой гимнастики и морской соли с одной стороны, несложный и доступный вид деятельности для ребенка, с другой стороны очень интересный и увлекательный. Дети с удовольствием им занимаются, что дает возможность рекомендовать его использование в непосредственной образовательной деятельности в группах детского сада, а также родителям для домашней организации досуга детей, их оздоровления, укрепления и развития мелкой моторики руки. Данный комплекс упражнений будет полезен детям, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата.