

**муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №29 «Елочка»**

**КОМПЛЕКС
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**



**Составили:
Журкова Т.В.
Булочкина Г.И.**

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДООУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДООУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной

диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального 'здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей,
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных

технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОО. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОО.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей.

Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДОО;
- формированием подходов к взаимодействию с семьёй и развитием социального партнёрства.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Причём, физическому и психологическому аспектам уделяется одинаково большое внимание, в то время как ещё несколько лет назад в детских садах велась работа предпочтительно по сохранению и поддержанию физического здоровья ребёнка.

Сегодня же в каждом детском учреждении обязательно есть детский психолог, который занимается с детьми, как в коллективе, так и индивидуально. Заметив негативные изменения в поведении ребенка, воспитатели обязаны поставить в известность родителей и начать активную работу по поддержанию психического здоровья воспитанника.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

1. Лечебно-профилактическое (фитотерапия, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).
3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).
4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Этапы работы

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.

Использование в режиме дня:

- отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;
- различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтание" в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);
- физкультурных занятий всех типов;
- оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные перемены между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

д) занятия ЛФК;

3. Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;
- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье;
- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;
- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

Точечный массаж по методу Уманской

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Гимнастика с элементами хатха-йога

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

Прогулки + динамический час

Закаливание:
Сон без маек

Ходьба босиком

Чистка зубов и полоскание полости рта

Обширное умывание

Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

10. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Луковый напиток
2. Лук, чеснок

3. Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05)

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократов), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Гимнастика маленьких волшебников.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Можно предложить детям игру «Скульптор». Заниматься точечным массажем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук. Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо. Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали – от себя влево.

При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода шиацу, ребенок здесь не просто «работает – он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви». Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное отношение к собственному телу.

1. потягивание.

И.п. – из позиции «лежа на спине»

1-на вдохе, левая нога тянется пяткой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит «ид-д-да-а-а»

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

2. правая нога тянется пяткой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла»

3. обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

2. массаж живота.

И.п. – лежа на животе.

1. ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника.

2. с левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

3.Массаж грудной области.

И.п. – сидя по-турецки.

1. поглаживание области грудной клетки со словами: «я милая, чудесная, прекрасная».

2. «заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж», затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3.сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»)

4.Массаж шеи.

И.п. – сидя по-турецки.

1. поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.2. развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.3.ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

5. массаж ушных раковин.

Массаж ушных раковин.

И.п. – сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1. поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами

.2. ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3.нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4. лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

6. массаж головы.

1. сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок»

7. массаж лица.

Лепит красивое лицо.

1. поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. с усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые ресницы.
5. надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

8. массаж шейных позвонков.

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку.

1. мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелке.
2. повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. наклоны головы во время «рисования» вправо, влево.

9. массаж рук.

1. «моют» кисти рук, активно трут ладони до ощущения сильного тепла.
2. вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по спиральной доске.
4. трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонью вниз и «стряхивают воду»

Игра «Солнечные зайчики».

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любят цвет и блеском. Тянут ладони вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

Игра «Птичка».

1. руки сложены ладонями перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытается освободиться – руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.
2. «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разведившись в свободном парении, опускаются. Манипуляция руками в свободном парении – в зависимости от фантазии ребенка.

10. массаж ног.

И.п. – сидя по-турецки. подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает» его и «сбрасывает», встряхивая руки.

Интеллектуальный массаж.

1. оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. движение челюстью слева направо и наоборот.

Антистрессовый массаж.

1. массаж пальцев. А) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа - слева; б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. массаж запястья круговыми движениями.
3. массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки»
4. массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. массаж ушных раковин, наушники.

Релаксационная гимнастика Э. Джекобсона.

Комплексы упражнений по методике профессора Э.Джекобсона: релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления.

Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе.

Воспитатель должен знать, какие группы мышц работают при выполнении

каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции педагога должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц.

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
- расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
- некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз.
- помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха 20-22 градуса.

Релаксационное растягивание.

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения.

1. «потянулись».

И.п. лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища. Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться. Вдох расслабиться, выдох – тянуть руку вверх. Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «растишка».

И.п. лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох-максимально тянуть руки и ноги, выдох-расслабиться. Вдох-расслабиться, выдох-максимально тянуть руки и ноги. Пауза-расслабиться.

3.»аист»

И.п. лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Вдох-правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох-расслабиться. Вдох-расслабиться,

выдох-тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя. Пауза – расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

4. «гвоздик»

И.п. лежа на спине, руки вытянуть за головой. Вдох-руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох-расслабиться. Вдох-расслабиться, выдох-руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза расслабиться.

5. «надуй шарик»

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе. Вдох-напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох-живот втянуть. Повторить 3-4 раза.

6. «ворон».

И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в «замок» за головой. Вдох-руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох-расслабиться. Повторить 3-4 раза.

Гимнастика для глаз.

Массаж глаз – прекрасное упражнение для восстановления зрения и профилактики заболеваний глаз.

Массаж усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ, в тканях глаз и окружающих их тканях, укрепляет мускулатуру глаз. Снять напряжение с глазных мышц позволяют упражнения, делающие мышцы глаза мягкими и гибкими. В результате глаза будут двигаться свободно и возвращение к нормальному зрению пойдет быстрее.

Комплекс №1

1. и.п. – сидя.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть глаза на 3-5 секунд.

Повторить 6-8 раз.

(упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаза и улучшению кровообращения в них)

2. и.п. – сидя.

Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, держать палец правой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.

(упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии)

3. и.п. – сидя.

Быстро моргать в течение 1 минуты перерывами.

(упражнение способствует улучшению кровообращения).

4. и.п. – сидя.

Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

(упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии)

5. и.п. – сидя.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 минуты.

(упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

6. и.п. – стоя.

Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаза, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

(упражнение укрепляет мышцы глаз, бинокулярное зрение)

7. и.п. – стоя.

Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз.

(упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию).

8. и.п. – сидя.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

9. и.п. – сидя.

Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрывать глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.

10. и.п. – сидя.

Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного глаза, третий – на середине верхнего края орбиты и четвертый – у внутреннего угла глаза. Медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

11. и.п. – сидя.

Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз.

12. и.п. – сидя.

Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении. Повторить 4-6 раз.

Комплекс №2.

1. тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него – поглаживание лба (2-3 раза).
2. тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам (3-5 раз).
3. большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам (3-5 раз).
4. помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну и другую стороны по 9 раз.
5. надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам (3-5 раз).
6. то же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице (3-5 раз). Не надавливать на глазные яблоки.
7. средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы (5-6 раз).
8. круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы по 7 раз в обе стороны.
9. тремя пальцами массировать козелки обеих ушей по 9 раз в одну и другую сторону.
10. сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу спереди и за ушами.
11. тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, размять края ушных раковин снизу доверху.

Комплекс №3.

(для снятия статистического напряжения с мышц глаза и улучшения кровообращения)

1. и.п. – сидя.

Закрывать глаза и широко открывать глаза с интервалом в 30 сек. (5-6 раз)

2. и.п. – сидя.

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза)

3. и.п. – сидя.

Вращение глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза)

4. и.п. – сидя.

Быстрое моргание в течение 1-2 мин.

5. и.п. – стоя перед окном: смотреть вдаль 3-4 мин.

Комплекс №4.

(для тренировки мышц глаз и восстановления кровообращения в области мышц глаза)

1. и.п. – стоя, руки с мячом внизу.

1-поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч; 2-опустить мяч; 3-поднять мяч перед глазами, прищурить глаза, посмотреть на мяч; 4-опустить мяч.

2. и.п. – стоя, руки с мячом вытянуты вперед.

Качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом (5-6 раз).

3. и.п. – стоя, руки с мячом внизу.

Медленное круговое вращение в правую (левую) сторону.

Комплекс №5.

(для улучшения упругости век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости)

1. и.п. – сидя на полу ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади;

повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные в середине (2 раза)

2. и.п. – сидя.

1-«спрячь глазки» (зажмуриться)

2-«у кого глазки больше» (широко открыть)

3-«угадай фигуру»

3. и.п. – сидя в удобной позе.

Следить глазами за игрушкой или предметом, не поворачивая голову.

Нарисовать глазами геометрические фигуры.

Взглядом рисовать цифры, буквы.

Комплекс №6

(для улучшения работы головного мозга).

1. наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.

2. под закрытыми веками рисовать глазами круги – влево вправо, вниз; затем круг в обратную сторону (5 раз)

3. погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.

4. вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следить за ногтем – рука перемещается вправо в сторону, затем – влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.

5. см. упражнение 4. медленно приблизить правую руку к носу, затем удалить (10 раз).

Упражнение для снятия усталости глаз.

Выпрямляют вверх большой палец правой руки, вытягивают руку вперед на уровне глаз и пристально смотрят на него в течение 10 сек. Затем, оставляя большой палец в этом положении, отводят правую руку вправо, следя за кончиком большого пальца, не поворачивая головы, до тех пор, пока он не исчезнет из виду. Каждой рукой по 2 раза.

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Посмотреть вправо-влево, вверх-вниз.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Зажмуриться.

Легких две штучки

Открыть глаза.

Тяжелых три штучки.

Закрывать глаза ладонями.

Солнце на небе всюду засияло.

Поморгать.

«Белка».

Белка дятла поджидала,

Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.

Гостя вкусно угощала:

- ну-ка, дятел, посмотри-

Перемещают взгляд вверх-вниз.

Вот орехи раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой

Помигивают.

И пошел играть в горелки.

Закрывают глаза и поглаживают веки указательными пальцами.

«Елочка».

Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко проговаривая чистоговорку. При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза.

Ашу, ашу, ашу-

Нарядим елку нашу

Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом.

Ош, ош, ош,

Шар большой хорош.

Рисуют глазами в воздухе круг.

Ша, ша, ша,

Елка тоже хороша.

Рисуют в воздухе елочку.

Гимнастика после сна.

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбнуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения лежа на спине, темп медленный или средний.

1 комплекс.

1. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Спокойно сделать глубокий вдох-выдох (количество произвольное)

2. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потянуться, руки вверх (2 раза).

3. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Прогнуться, руки вверх (2 раза)

4. и.п. лежа на спине.

Повернуться на правый бок, затем на левый бок. Руки вверх (2 раза).

5. и.п. лежа на спине, руки под голову.

Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя, то же левой (4 раза каждой ногой).

6. и.п. то же.

Упражнение 5 выполнить двумя ногами одновременно (4 раза).

7. и.п. лежа на спине, руки вверх.

Опустить руки вдоль туловища, вернуть в исходное положение (5 раз)

8. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в исходное положение, то же с другой ногой (3 раза каждой ногой).

9. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний – «Орешек» (2 раза).

10. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Спокойно сделать вдох-выдох.

2 комплекс.

1. и.п. лежа на спине, руки под голову, ноги прямые.

Отведение и приведение стоп (10 раз).

2. и.п. то же.

Попеременное отведение и приведение стоп (10 раз)

3. и.п. то же.

1-поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2-и.п., 3-поднять левую ногу, 4-и.п. (12 раз).

4. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх, 2-и.п. (6 раз)

5. и.п. лежа на животе, руки под подбородком.

1-поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2-и.п., 3-поднять левую ногу, 4-и.п. (12 раз)

6. и.п. лежа на животе, руки вверх.

«лодочка» (держать 10 секунд).

7. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-поднять руки вверх – вдох, 2-и.п. – выдох (6 раз)

3 комплекс.

1. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-поднять руки вверх – вдох, 2-и.п. – выдох (6 раз)

2. и.п. то же.

1-сгруппироваться (обхватить руками колени, подбородок прижать к коленям), 2-и.п. (6 раз)

3. и.п. лежа на спине, руки за головой.

Выполнять скрестные махи ногами – «ножницы» - 10 секунд, отдых – 5 секунд (4 раза)

4. и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

1-опустить колени на кровать вправо, 2-и.п., 3- то же влево, 4-и.п. (10 раз)

5. и.п. лежа на животе, руки вдоль туловища.

Выполнить упражнение «коробочка» (2 раза).

6. повторить 1 упражнение.

4 комплекс.

1. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.

Плавные движения плечевого пояса и рук («подтягивание просыпающихся») 3-4 раза.

2. и.п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтя рук.

Поочередное поднятие рук (10 раз)

3. и.п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук.

Повороты головы, одновременное сгибание обеих ног (6 раз).

4. и.п. лежа на животе принятие позы упора лежа (типа мостика над рекой).

Прогибание спины вниз (подвесной мостик), выгибание спины вверх (горбатый мостик) 3-4 раза.

5. перевероты с соединенными в замок кистями рук (4-5 раз).

6. поза - на четвереньках. Раскачивание вперед-назад (6 раз).

Дыхательная гимнастика.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Однако дыхательная система ребенка не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащенное. Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать детям, что следует дышать через нос. Это очень важно, так как атмосферный воздух в носовых ходах очищается, согревается и увлажняется. При носовом дыхании в легкие ребенка поступает гораздо больше воздуха, чем при дыхании ртом. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. Дыхательная гимнастика помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Существует несколько видов дыхания: нижнее или брюшное, среднее, или реберное, верхнее, или ключичное, смешанное, или полное дыхание йогов. Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть, зависит от типа дыхания. Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком – помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания. Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров, углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Правила выполнения дыхательных упражнений.

1. упражнения выполняются в проветриваемом помещении или на свежем воздухе (в теплое время года).
2. перед выполнением упражнений воспитатель проверяет состояние носоглотки детей (ребенок должен высморкаться, если у него насморк). А также контролирует, чтобы перед началом упражнений у детей был освобожден кишечник и мочевого пузырь.
3. любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Воспитатель следит, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.
4. перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание:
«Поза горы» - сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растет, вытягивается позвоночник. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное, произвольное.
5. выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, воспитатель следит, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела.
6. позвоночник должен быть ровным. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии.
7. воспитатель контролирует, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выхода или входа через рот.
8. дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).

Примерный комплекс дыхательной гимнастики. ВОЗДУШНЫЙ ШАР.

И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат две ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, вытягивая живот и позвоночнику, пупок как бы опускается.

1. медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как шар.

2. медленный, плавный выдох – живот медленно вытягивается к спине. (4-10 раз)

ДЫХАНИЕ ОДНОЙ НОЗДРЕЙ.

И.п. – сидя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2. как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. то же другими ноздрями (3-6 раз).

ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО И ПЛАВНО.

И.п. – стоя, сидя, лежа. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

ВОЗДУШНЫЙ ШАР В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ.

И.п. – сидя, лежа, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. на выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер (6-10 раз).

ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч (4-8 раз).

ВЕТЕР.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, вытягивая в себя живот, грудную клетку.

1. сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (3-4 раза).

Основной комплекс дыхательных упражнений (по А.Н.Стрельниковой)

ЛАДОШКИ

И.п. встать прямо, показать ладошки «зрителям», при этом локти опустить – поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох с разжиманием кулаков.

Пальцы свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит свободно после каждого вдоха. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) – отдых 3-5 секунд.

ПОГОНЧИКИ.

И.п. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижаты к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и.п. выдох можно делать только через нос или через рот (широко не открывать). Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд.

НАСОС.

И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте» пол).

Слегка приподнимитесь – в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд.

КОШКА.

И.п. – встать прямо, руки опущены.

Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Пауза через 8 вдохов-движений.

ОБНИМИ ПЛЕЧИ.

И.п. – встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а не крест-накрест. В течение всего упражнения положение рук не меняется.

Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.). в момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки расходятся – получился квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит воздух. Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучается только через 2-3 недели после освоения комплекса.

БОЛЬШОЙ МАЯТНИК.

И.п. – встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу – вдох и сразу же без остановки слегка отклонитесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка - это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, через 8 повторений – отдых.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ.

И.п. – встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно. Пауза через 8 вдохов-движений.

УШКИ.

И.п. – встать прямо, смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не останавливается. Пауза через 8 вдохов-движений.

МАЯТНИК ГОЛОВОЙ.

И.п. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – вдох. Вдох снизу – вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений.

ШАГИ.

И.п. – встать прямо, руки опущены.

Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл. Руки висят вдоль туловища, спина прямая. Пауза через 8 вдохов-движений.

Подвижные игры для профилактики нарушения плоскостопия.

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

В положении разгрузки позвоночника

Как показали исследования влияния игр на неправильную осанку и плоскостопие, наиболее эффективны здесь «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Хоккей», «Лягушки и цапля», «Прыжок пантеры», «Кошка прячется», «Слепая лисичка». Последняя игра заключается в том, что двое-трое детей проползают под руками «лисичек». Услышав шорох, они, не открывая глаз, ловят проползающих на слух. Пойманный заменяет одну из «лисичек», а та, в свою очередь, начинает ползать. Эта и другие игры развивают внимание, слух, быстроту, координацию [5].

Без разгрузки позвоночника

К таким играм относятся «Китайские пятнашки», «Мышеловка», «Живая мишень», «Переправа» и др.

В игре «Китайские пятнашки» дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной: лопатки сближены, руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-то из условий, его «пятнают». Условия можно изменять. Игра рассчитана на коррекцию осанки, укрепление нижних конечностей, развитие общей координации, равновесия и быстроты реакции.

Можно организовать самые разные подвижные и спортивные игры. Комплексное применение основных средств и форм физической реабилитации позволит достичь эффективной коррекции плоскостопия.

Другие подвижные игры

Рекомендуем вам еще несколько подвижных игр для дошкольников. Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

ЛОВКИЕ НОГИ

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч

БАРАБАН

Дети садятся на стулья (или на скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки

остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТ ПРОСТЫНКУ

Дети садятся на стулья (скамейку). У каждого ребенка должна быть своя простынка длиной 50—60 см. По сигналу взрослого они начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

ДОНЕСИ ПЛАТОЧЕК

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

ВЕЛИКАН И КАРЛИК

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

ЛОШАДКА

Дети двигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

ПРОЙДИ — НЕ ОШИБИСЬ

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

ФУТБОЛИСТЫ

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

ХОДЬБА «ЗМЕЙКОЙ»

Установить кегли (мячи, кубики и т.п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

РЕЗВЫЙ МЕШОЧЕК

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные навыки. Дело в том, что ребенок, играя самостоятельно, не сразу может проявить себя, свою активность и инициативу, движения его часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость.

Вы можете сами придумывать игры, видоизменять и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть (пусть это не покажется странным), тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным. Игра для детей — основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных социальных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Для более старших детей огромное значение приобретают занятия спортом. Помогите своему ребенку освоить футбол, ходьбу на лыжах, научите его прыгать со скакалкой

Упражнения со скакалкой

Прыгать через скакалку могут все дети, в том числе и страдающие плоскостопием.

Для того чтобы избежать неприятностей, следует сначала провести курс лечебной гимнастики, укрепляющей мышцы и связки стоп, и только затем разрешать ребенку прыгать. Скакалка подбирается для каждого ребенка индивидуально, соответственно его росту. Для этого надо, чтобы ребенок, наступив на скакалку, согнутыми руками натянул ее до уровня плеч.

ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ НЕПОДВИЖНУЮ СКАКАЛКУ

Держа скакалку впереди себя, перешагивать через нее. Затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекидывать скакалку через голову вперед и опять перешагивать.

ПЕРЕШАГИВАНИЕ С БЕГОМ

Держа скакалку сзади, пробежать 4—6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперед через голову, перешагнуть через нее. Повторить несколько раз.

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КАЧАЮЩУЮСЯ СКАКАЛКУ

Держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через нее обеими ногами вперед и назад.

ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ С БЕГОМ

Держа скакалку сзади, пробежать несколько шагов и, перекинув ее через голову, перепрыгнуть через нее. Повторить несколько раз.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПРЫЖКИ

Вращая скакалку кистями вперед, прыгать с одной ноги на другую. Следует держать туловище прямо и пружинить на носках.

ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ

Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, пружинисто отталкиваясь обеими стопами.

ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

Прыгать через вращающуюся скакалку сначала на одной, затем на другой ноге.

ПРЫЖКИ С ПОДСКОКАМИ НА ОБЕИХ НОГАХ

Перепрыгивать через вращающуюся скакалку обеими ногами с промежуточными подскоками.

ПРЫЖКИ С ПОДСКОКАМИ НА ОДНОЙ НОГЕ

Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на ней же подскок и повторить то же на другой ноге.

БЕГ СО СКАКАЛКОЙ

Бежать и, вращая скакалкой, прыгать через нее то на одной, то на другой ноге.

Упражнения с длинной скакалкой

НЕПОДВИЖНАЯ СКАКАЛКА

Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

/ вариант. Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

// вариант. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

/// вариант. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

КАЧАЮЩАЯСЯ СКАКАЛКА

Раскачивать длинную скакалку на высоте 5 см от земли.

/ вариант. Перешагивать через скакалку в обе стороны.

// вариант. Подбежать и перешагнуть через скакалку.

/// вариант. Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую.

ВРАЩАЮЩАЯСЯ СКАКАЛКА

Длинную скакалку вращают так, чтобы она почти касалась земли.

/ вариант. Подбежать и перепрыгнуть через скакалку с одной ноги на другую несколько раз, не задевая ее.

// вариант. Прыгать с ноги на ногу, делая на каждой ноге по два прыжка.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРЫЖКИ

/ вариант. Прыгать через скакалку вперед и назад.

II вариант. Прыгать через скакалку с легкими промежуточными подскоками или поворотом кругом.

ПРЫЖКИ НА БЕГУ

Вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через нее и выбежать.

