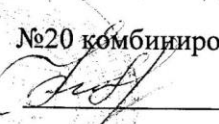


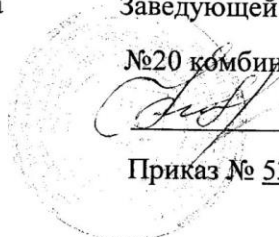
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №20 комбинированного вида»**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол №5
от 31.05.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующей МДОУ «Детский сад
№20 комбинированного вида»
 Н.С.Герасимова
Приказ № 530 от 31.05.2021 г.



ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Программа оздоровления детей
в условиях МДОУ «Детский сад №20»

Саранск, 2021 г.

Авторы-составители: О.В. Шлычкова – старший воспитатель МДОУ №20, г.о. Саранск: Е.И Кондракова, О.Н. Черкасова, Тимошкина Н.И., Юсупова А.Р., Караева Т.И.

Рецензенты:

Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ – Саранск, 2019 – 139с.

В данном сборнике представлен опыт работы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №20 комбинированного вида».

Материал, представленный в сборнике, отражает новые подходы к решению вопросов оздоровления подрастающего поколения.

Сборник предназначен для работников дошкольных образовательных учреждений.

Внесены дополнения в **Раздел 3 Основные направления программы.**

Содержание

| № | наименование | страница |
|-----|---|----------|
| | Пояснительная записка | 4 |
| 1 | Раздел 1 | 4 |
| 1.1 | Общие положения | 4 |
| 1.2 | Цель программы | 4 |
| 1.3 | Законодательно-нормативное обеспечение программы | 5 |
| 1.4 | Ожидаемые результаты | 5 |
| 1.5 | Объекты программы | 5 |
| 2 | Раздел 2 Основные принципы программы | 5 |
| 3 | Раздел 3 Основные направления программы | 6 |
| 4 | Раздел 4 Обеспечение реализации основных направлений программы | 10 |
| | Физические упражнения | 11 |
| | Занятия на тренажерах | 30 |
| | Су-Джок терапия | 55 |
| | Фитболгимнастика | 55 |
| | Прогулки- походы | 58 |
| | Спортивные игры | 60 |
| | Гигиенические и водные процедуры | 61 |
| | Свето-воздушные ванны | 65 |
| | Сказкотерапия | 73 |
| | Арома- и фитотерапия | 83 |
| | Цвета и светотерапия | 89 |
| | Аутотренинг и психогимнастика | 91 |
| | Активный отдых | 103 |
| | Спецзакаливание. Точечный массаж | 104 |
| | Дыхательная гимнастика | 120 |
| | Оздоровительный бег | 125 |
| | Фитонцидотерапия | 127 |

Пояснительная записка

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1.

1.1 Общие положения

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 19% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться: во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую свою часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2 Цель программы

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

1.3 Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
3. Устав образовательного учреждения

1.4 Ожидаемые результаты

1. осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

1.5 Объекты программы

Все возрастные категории детей дошкольного образовательного учреждения.
Семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
Педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения.

Раздел 2

Основные принципы программы

1. Принцип научности- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Раздел 3

Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
5. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний;
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
3. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Формы и методы оздоровления детей

| № | Формы и методы | Содержание | Контингент детей |
|----------|--|--|-------------------------|
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | Щадящий режим (адаптационный период) | Все группы |
| | | Гибкий режим | -//- |
| | | Организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса | -//- |
| 2 | Физические упражнения | Утренняя гимнастика | Все группы |
| | | Физкультурно-оздоровительные занятия | -//- |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | Подвижные и динамические игры | -//- |
| | | Оздоровительные игры | Со средней группы |
| | | Су-Джок терапия | Со средней группы |
| | | Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | С младшей группы |
| | | Спортивные игры | Со средней группы |
| | | Фитболгимнастика | Со старшей группы |
| | | Занятия в спортивных секциях | Старшая, подготовительная к школе |
| | | Занятия на тренажерах | -//- |
| | | Пешие прогулки Оздоровительный бег | Со средней группы Со старшей группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | Умывание водой комнатной t (после дневного сна) | Все группы |
| | | Мытье рук по локоть | -//- |
| | | Полоскание полости рта водой комнатной t после дневного сна и приема пищи | Со средней группы |
| | | Игры с водой | Все группы |
| | | Обеспечение чистоты среды | -//- |
| | | Посещение бассейна | Со средней группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | Проветривание помещений (в том числе сквозное) | Все группы |
| | | Сон при открытых фрамугах | -//- |
| | | Прогулки на свежем воздухе | -//- |
| | | Прием детей на воздухе | Со второй младшей группы |
| | | Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| | | Контрастные воздушные ванны (после дневного сна и на физ. занятиях) | -//- |
| 5 | Активный отдых | Развлечения, праздники | Все группы |
| | | Игры – забавы | -//- |
| | | Дни здоровья | -//- |
| | | Каникулы | -//- |
| 6 | Арома- и фитотерапия | Ароматизация помещений | Все группы |
| | | Сеанс фитоаэронизации | -//- |
| | | Фитопитание (чай, коктейли, отвары) | -//- |
| | | Аромамедальоны | Первая, вторая младшие |
| | | | |
| 7 | Диетотерапия | Рациональное питание | Все группы |
| | | Индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания) | -//- |
| 8 | Свето- и | Обеспечение светового режима | Все группы |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|------------------------------|
| | цветотерапия | Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | -//- |
| 9 | Музтерапия (арттерапия) | Музсопровождение режимных моментов | Все группы |
| | | Музоформление фона занятий | -//- |
| | | Музтеатральная деятельность | -//- |
| | | Смехотерапия | -//- |
| | | Хоровое пение (в том числе хоровое) | -//- |
| 10 | Аутотренинг и психогимнастика | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы | Первая младшая группа |
| | | Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций | Со средней группы |
| | | Коррекция поведения | Со старшей группы |
| 11 | Спецзакаливание | Босохождение | Все группы |
| | | Игровой массаж | -//- |
| | | Обширное умывание | Со старшей группы |
| | | Дыхательная гимнастика | Все группы |
| | | Точечный массаж и дыхательная гимнастика | Со средней группы |
| 12 | Физиотерапия | Люстра Чижевского | |
| | | Тубус-кварц | Первая младшая, спец. Группы |
| 13 | Стимулирующая терапия | Адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий) | Все группы |
| 14 | Пропаганда ЗОЖ | Занятия по ОБЖ | Все группы |
| | | Курс лекций и бесед | -//- |

План лечебно – оздоровительных мероприятий

| Месяц | Наименование Мероприятий | Дозировка | Контингент Детей |
|-----------------|---|-------------------------------|-----------------------------|
| сентябрь | 1.Сеанс фитоаэроионизации | 15 мин. 1 р. в день ежедневно | Все дети |
| | 2.Коктейль «воздушный (кислородный) | 1 ч.л 1 р.в день ежедн. | -//- |
| октябрь | 1.Витаминный напиток «Янтарный» (рябина красная). | 50 гр.- ясли /1р. в день | Все дети |
| | 2.Фиточай «Лечебный» - сбор Чистяковой (корень девясила, календула, подорожник, чабрец) | 70 гр.- сад/ 1р. в день | Реконв., пневм., бронх. |
| | -сбор №6 (кук. рыльца, лист берёзы, толокнянка, корень солодки, корень пырея) | 50 гр.- 2р. в день ежедневно | Реконв., пиелонефрит. |
| | 3. лечебное орошение зева (р-р йодиола) | 1 р. в день №10 | Реконв., хр. тонзиллит, ЧБД |
| ноябрь | 1.Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание горла настоем трав – эвкалипт, шалфей, календула, | 70 гр.- 1р. в день ежедневно | Сад |

| | | | |
|----------------|--|--|---|
| | ромашка) 2. Тубус-кварц на миндалины | 1р. в день | Хр. Тонзиллит |
| декабрь | 1. Эликсир бодрость (витамин С) 2.«Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) 3. Лечебная смазка носика (оксалиновая мазь) 4. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием) | 0.05 x1р. в день Обед 1 блюдо ежедневно 2 р. в день ежедн. 30 мин. Ежедневно | Все дети |
| январь | 1. Фиточай «Лесная сказка» (мята, мелисса, малина, смородина, земляника); 2. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) 3. Сеанс фитоаэроионизации 4. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием) | 50 гр.- ясли ежедневно 70 гр.-сад 1р. в день обед 1блюдо ежедневно 15 мин.1р.в день ежедн. 30 мин. Ежедневно | Все дети |
| февраль | 1.Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой» по ½ ч.л. соли, ½ ч.л. соды, 1 капля йода) 2. «Свекольная капля» (в нос) 3. Физиопроцедура «Чудо-луч» (общий кварц) 4. Коктейль «Воздушный» (кислородный) | 70 гр. 1р.в день ежедневно 2 р. в день ежедн. 1 р. в день ежедн. №10 1 ст. 1р. в день ежедн. | Сад ясли все дети |
| март | 1.Коктейль «Изюминка» (шиповник, крапива) 2. Лечебная смазка зева (р-р Люголя) | 50гр. ясли 70 гр. сад 1р.в день ежедн. 1 р. в день ежедн. 1р. в день ежедн №10 | Все дети Реконв., хр. Тонзиллит, ЧБД |
| апрель | 1. Лечебный бальзам (сбор №7- петрушка, хвощ полевой, подорожник, корень щавеля конск., земляничный лист, шиповник) 2. Целебный напиток «Золотой букет» (сбор №8- зверобой, мать-и- | 50 гр. 2р. в день ежедневно 50 гр. 2р. в день ежедневно | Рекон., Пиелонефрит ЧБД, хр. Тонзиллит |

| | | | |
|------------|---|--|----------|
| | мачеха, ромашка, солодка, подорожник, лист березы, душица) 3. Тубус-кварц на миндалины | 1 р. в день №10 | |
| май | 1. Сеанс фитоаэроионизации 2. Зелёные салаты «Весна» | 15 мин. 1р. в день ежедневно 50 гр. ежедневно | Все дети |

Раздел 4

Обеспечение реализации основных направлений программы

| Техническое и кадровое обеспечение | | |
|---|--|------------------------------------|
| 1 | Приобретение необходимого оборудования: - спортивного (тренажеры, мячи, палки и др.) | Заведующая ДОУ Зам. зав. по АХР |
| 2 | Осуществление ремонта: - коридоров; - игровых площадок | Заведующая ДОУ Зам. зав. по АХР |
| 3 | Оборудование помещений: - тренажерного кабинета; - физиокабинета | Заведующая ДОУ Зам. зав. по АХР |
| 4 | Введение дополнительных услуг: - спортивных секций; - массажа; - физиопроцедур | Старший воспитатель |
| 5 | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и свободного времени, совместный ремонт мебели и оборудования в ДОУ). | Зам. зав. по АХР |
| Организационно-методическое и педагогическое обеспечение | | |
| 1 | Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей | Администрация |
| 2 | Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в воспитательно-образовательный процесс (ВОП) | Старший воспитатель |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - закаливание по Змановскому; - массаж по Уманской; - дыхательная гимнастика по Стрельниковой - точечный массаж -Су-Джок терапия | Старший воспитатель |
| 4 | Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (введение дней радости, | Старший воспитатель |

| | | |
|---|--|----------------|
| | каникул, гибкий график занятий) | |
| 5 | Введение специальных занятий | Специалисты |
| 6 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодекс жизни группы, Кодекс чести педагога) | Воспитатели |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей | Воспитатели |
| 8 | Организация работы с родителями по проблем сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, Журналов, проведение цикла лекций, работа консультативного пункта, «Телефон доверия», работа семейного клуба «Воспитываем здорового ребенка в здоровой семье» | Воспитатели |
| 9 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей дошкольного возраста | Заведующая ДОУ |

Физические упражнения

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака.

| Возрастная группа | Продолжительность утренней гимнастики |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1 младшая группа | 4-5 минут |
| 2 младшая группа | 5-6 минут |
| Средняя группа | 6-8 минут |
| Старшая группа | 8-10 минут |
| Подготовительная группа | 10-12 минут |

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.

Традиционный комплекс утренней гимнастики.

Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности.

1. Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег.
2. Непрерывный бег в умеренном темпе (1,5 -3 мин.).
3. Разные построения.
4. Упражнения общеразвивающего воздействия .
5. Бег.
6. Подскоки на месте.
7. Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Комплекс следует повторять в течении одной- двух недель в зависимости от сложности его содержания.

Утренняя гимнастика игрового характера.

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приёма детей (небольшими подгруппами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии 100-200-300 м. (один-два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагается дыхательная гимнастика.

Методика проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ Она является важным компонентом двигательного режима

Посредством утренней гимнастики решаются задачи :

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Большое значение для решения задач физического воспитания имеет выполнение утренней гимнастики под музыку: помогает создать правильные представления о характере движений, их темпе и ритме. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект.

Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда условий:

- одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов,
- на ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.
- Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.

В теплое время года зарядка проводится на открытом воздухе.

Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определённой последовательности.

| Часть | Последовательность | Значение |
|----------------|--|---|
| Вводная | Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег. | Ходьба и бег увеличивает частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение |
| | Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы. | Профилактика плоскостопия и коррекция нарушения осанки |
| | Ходьба с продвижением вперед (Дыхательные упражнения по необходимости) | Восстановление дыхания |
| Основная | Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины | Способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки |
| | Упражнения для укрепления мышц туловища и ног | Способствуют формированию правильной осанки, укрепление мышц ног. |
| | Прыжки | |
| Заключительная | Дыхательные упражнения | Восстановление дыхания |
| | Ходьба на месте или с продвижением вперед | Снижение общего возбуждения организма. |

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения, лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц

Общие методические требования;

- Требования к подбору общеразвивающих упражнений: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

- Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений

- Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.

- Спортивный инвентарь раскладывается заранее.

- Для детей с повышенной возбудимостью ЦНС использовать «Утяжеление» бега; лёгкий бег на носках, руки на пояс

- Общеразвивающие упражнения рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов.

- Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для туловища и ног

- На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

- В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела а также закреплению навыка правильной осанки.

Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в младшей и средней группе

| 2-я младшая | | Средняя | |
|--|----------------------|---|----------------------|
| первая половина года | вторая половина года | первая половина года | вторая половина Года |
| Бег | | | |
| 20-30 секунд | 40 секунд | 30-40 секунд | 50-60 секунд. |
| Построение | | | |
| В круг | В круг | В круг | 2 колонны |
| Кол-во упражнений | | | |
| 4 | 4 | 4-5 | 4-5 |
| Повторение упражнений | | | |
| 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Включаются упражнения | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • для укрепления мышц плечевого пояса и рук (типа потягивая и дыхательных), • ног, • спины, • живота и всего туловища | | <ul style="list-style-type: none"> • в ходьбе, беге, подскоки на месте, • для укрепления мышц плечевого пояса и рук, • шеи, • ног, • живота, • спины. | |
| Пособия | | | |
| упражнения с флажками, погремушками, кубиками | | с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. | |

| Особенности использования терминологии | |
|---|---|
| <p>Имитационный характер упражнений Проводятся в игровой форме. Показ упражнения педагог сопровождает пояснениями, обращает внимание детей на главное звено и направление движения (вытянули руки вперед – показали ладошки) (подняли руки вверх, потянулись к солнышку) «Идем как лошадки», «Прыгаем как зайки» «Поставили ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так»</p> | <p>I половина года Пояснение сочетаются с наглядностью. Упражнения носят имитационный характер «Руки на пояс, с высоким подниманием бедра, как лошадки идут» Техника упражнения предварительно не объясняется. Педагог сразу выполняет действие и проговаривает направление движения: «Руки вперед, в стороны, вверх, опустили» «Ноги врозь, руки на пояс, как часики тикают: тик-так» «Ноги широко поставили. Взяли топоры в руки. И ..Ух!» «Сели, руки назад поставили. Ноги вместе, ноги врозь. Ноги вместе, ноги врозь...» II половина года: вводятся распоряжения Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».</p> |
| Требования к выполнению упражнений | |
| <p>Проговаривая исходное положение Педагог Следить, чтобы ребенок по возможности занял необходимое исходное положение. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, педагог следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него).</p> | <p>Постепенно приучать детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе. Во время выполнения упражнений педагог более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.</p> |

Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики в старших и подготовительных группах

| Старшая | | Подготовительная | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| первая половина Года | вторая половина года | первая половина года | вторая половина Года |
| Бег | | | |
| 30-40 сек | 50-60 сек | 50-60 сек | 60-90 сек |
| Построение | | | |
| 2 колонны | 2 колонны | 2 колонны | 2 колонны |

| Кол-во упражнений | | | |
|---|---------|--|---------|
| 5-6 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| Повторение упражнений | | | |
| 5-6 | 5-6 | 6-8 | 6-8 |
| Пособия | | | |
| с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками. | | | |
| Особенности использования терминологии | | | |
| команды | команды | Команды | команды |
| Требования к выполнению упражнений | | | |
| <p>Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с Темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. К показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями.</p> | | <p>Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением.</p> | |

Команды имеют большое значение для организации детей. Так как они дают сигнал к началу и окончанию упражнений

□ В старших и подготовительных группах перед выполнением упражнения даётся команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». В исходном положении подается команда: «Со мной упражнение начи-НАЙ!» Последнее слово команды произносится с небольшой паузой: начи-най (дополнительный сигнал к началу выполнения упражнения)

□ Если необходимо прервать выполнение, подается команда: «ОТСТАВИТЬ!»

Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!» или «Закончили». Данные команды подаются вместо последнего счета: «и-и раз, два, три, закончили». «На месте стой: раз, два».

В методической литературе во время проведения утренней гимнастики рекомендуется использовать упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания.

В практике педагоги используют новые комплексы, требующие разучивания упражнений.

Существует несколько способов обучения детей упражнениям.

1. Способ обучения по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Делается пауза для исправления возможных ошибок.

2. Способ обучения по рассказу. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д.

При обучении данным способом подсказываются основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» используются слова: «Наклон - выпрямиться - присесть - встать».

3. Способ – комбинированный: педагог объясняет технику выполнения и одновременно показывает упражнение. Дети смотрят. По команде педагога – вместе с ним выполняют упражнение.

4. Способ обучения по разделению. Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение «ПРИНЯТЬ!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок - ДЕЛАЙ РАЗ!», «Упор присев на левой, правую в сторону - ДЕЛАЙ ДВА!», «Сменить положение ног - ДЕЛАЙ ТРИ!», «Исходное положение - ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ!»

При проведении утренней гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз, обеспечивать высокую моторную плотность, проводить ее практически без пауз, не тратя время на подробное объяснение.

Поэтому использование терминологии имеет большое значение. Она значительно облегчает проведение утренней гимнастики, расширяет возможности общения педагога с воспитанниками, повышает эффективность проведения гимнастики, увеличивает плотность зарядки, облегчает описание и понимание техники упражнений. С этой же целью необходимо чтоб педагог и инструктор использовали одну терминологию.

При выполнении общеразвивающих упражнений используются различные термины:

Стойки Стойка - вертикальное положение тела с разным положением рук и ног.

Основная стойка: ноги вместе, носки слегка развернуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голову держать прямо. Для дошкольников: Основная стойка: ноги вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. (постоянно проговаривать положение не надо.)

Положение рук может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки к плечам и т. п.).

Стойка ноги врозь - ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.

Широкая стойка ноги врозь - ноги широко разведены в стороны. ступни.

Стойка на коленях - колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием, туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) - выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием,

Выпад вправо (влево) - выставление ноги в сторону.

Выпад назад - выставление ноги назад.

Наклоны

Наклон - максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперед, назад, в стороны).

Седы

Сед - положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые. Основные разновидности седов: **сед ноги врозь, сед на пятках.**

Положение рук и движение ими

Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу.

Основные положения рук. Руки вперед - прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, ладони внутрь, пальцы сомкнуты.

Руки в стороны - руки прямые, подняты на высоту плеч, ладони книзу.

Руки назад - руки прямые, отведены назад до отказа, ладони внутрь.

Руки вверх - руки прямые, подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь.

Руки перед грудью - согнутые в локтевых суставах локти на уровне плеч, ладони книзу.

Руки к плечам - согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами плеч, локти у туловища, плечи отведены назад.

Руки за голову - согнутые в локтевых суставах пальцы касаются затылка, локти отведены назад и приподняты.

Физкультурно-оздоровительные занятия.

Учебные занятия по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей.

Основные цели:

1. Удовлетворение естественной биологической потребности ребёнка в движении.

2. Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Развитие необходимых физических и двигательных способностей ребёнка.
5. Активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях.
6. Формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Учебные физкультурно-оздоровительные занятия проводятся не менее 3-х раз в неделю (одно из них на воздухе (старшая группа), одно – в бассейне (со средней группы)).

| Возрастная группа | Продолжительность занятий |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 младшая группа | 2 раза в неделю – 10 мин. |
| 2 младшая группа | 3 раза в неделю – 15 мин. |
| Средняя группа | 3 раза в неделю – 20 мин. |
| Старшая группа | 3 раза в неделю – 25 мин. |
| Подготовительная группа | 3 раза в неделю – 30 мин. |

Основные типы занятий по физкультуре.

Традиционное занятие.

Занятия традиционного типа может носить обучающий, смешанный характер. Занятия обучающего характера направлены на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения разных видов движения и т.д.).

Занятия смешанного характера направлены на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материала.

Тренировочное занятие.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие.

Сюжетно-игровое занятие строится на целостной сюжетно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий ребёнка мир. Оно состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествия», «цирк», «рыбаки» и т.д.). Такое занятие может включать разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.

Занятия с использованием тренажеров.

Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов включает разнообразные упражнения: висы, лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, верёвочной лестнице; упражнения с простейшими тренажерами, такими как диск «Здоровье», резиновое кольцо, гимнастический ролик, гантели, детские эспандеры, и др.; упражнения с тренажерами сложного устройства (для детей 6-7 лет), такими как «Наездник», «Велосипед», «Бегущая дорожка», «Скамья для пресса» и др. Важно, чтобы дети приобрели определённые двигательные умения и навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами.

Тематическое занятие.

Тематическое занятие проводится по специальной методике и посвящено какому-либо одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в теннис, баскетбол, бадминтон. На занятиях этого типа важно добиваться хорошего качества выполнения заданий.

Контрольно-проверочное занятие.

Это своеобразное итоговое занятие-зачет, направленное на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и развитии физических качеств.

Структура занятия по физической культуре.

Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребёнка. На протяжении занятия в организме ребёнка проходят следующие изменения: повышается работоспособность, улучшается работа органов и система организма ребёнка, вырабатывается определённый ритм работы и в связи с этим происходит повышение эмоционального состояния.

В физкультурном занятии выделяется условно три основные части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений, к более интенсивной работе в основной части занятия. Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, бега, подскоков, различных построений, несложных игровых упражнений на внимание и координацию движений, упражнений на осанку, на укрепление стопы, несложные музыкально-ритмические движения.

Основная часть решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, подобранных с учетом уровня ДА детей, развитие двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма. Основная часть занятия начинается с выполнения упражнений общеразвивающего воздействия для развития и укрепления различных групп мышц. После комплекса упражнений следует основные виды движений. Основная часть заканчивается общей подвижной игрой для всех детей.

Заключительная часть физкультурного занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятия общей возбужденности и приведению частоты сердечных сокращений

ребёнка к норме, при этом должно сохраняться бодрое и жизнерадостное настроение. В эту часть занятия входят : ходьба с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений, игры и игровые упражнения малой подвижности. Спокойная музыка в заключительной части занятия помогает быстрее успокоить детей.

Примерное физкультурно-оздоровительное занятие (в помещении) с детьми старшей группы.

Задачи: повторить перестроение в пары в движении; разучивать прыжок в длину с разбега (с отталкиванием одной ногой).

Оборудование: Маты для прыжков, сантиметровая лента, палки.

I. Ходьба на носках, затем в полуприседе. По сигналу шаг прямого галопа и построение в пары (повторяются 3 раза). Медленный бег-2 мин. Ходьба в колонне по одному и перестроение в звенья. Раздача палок.

II. 1) Общеразвивающие упражнения с палками:

И.п.: спасть прямо, ступни параллельны, палку опустить. В.: поднять палку вверх, подняться на носки, потянуться. Опустить палку вниз, стать на ступню. Повторить 8 раз.

И.п.: то же. В.: поднять палку вверх, опустить на плечи. Поднять палку вверх, опустить вниз перед собой. Повторить 4 раза в медленном , 4 раза в быстром темпе.

И.п.: ноги вместе , палка за плечами. В.: повернуться в право, стать прямо. Повернуться влево, стать прямо. Повторить 6 раз в каждую сторону. Не опускать голову.

И.п.: то же, ноги врозь. В.: наклониться вперёд, прогнуться. Выпрямиться. Повторить 8 раз.

И.п.: стать , ноги вместе, палку опустить. В.: глубоко присесть, бесшумно положить палку на пол, встать. Присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой. Опустить палку вниз. Повторить 6-8 раз.

И.п.: лечь на спину, палка в выпрямленных рукахверху , за головой. В.: одновременно поднять обе ноги руки, коснуться ногами палки. Снова лечь на спину. Повторить 4-6 раз.

И.п.: стать у одного конца лежащей на полу палки лицом к ней, ноги вместе, руки на поясе. В.: на двух ногах прыгать , продвигаясь вперёд, до другого конца палки (справа от неё), возвратиться прыжками назад (слева от палки) к исходному положению . Повторить 4-5 раз.

2) Основные виды движений. Повторить прыжок в длину с разбега (3-5 шагов) 6-9 раз. Сочетать разбег с толчком одной ноги.

3) Подвижная игра « Караси и Щука».

III. Дыхательные упражнения. Спокойная ходьба с движениями рук вверх, в стороны, за голову. Игра « Угадай по голосу».

Подвижные и динамические игры.

Подвижные и динамические игры – это игры с правилами, направленные на расширение двигательного опыта детей.

Основные задачи игр:

1. Совершенствовать имеющиеся у детей навыки в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях.
2. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости.
3. Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные или динамические игры проводятся ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке).

| Возрастная группа | Продолжительность | Продолжительность в дни проведения физзанятий. |
|-------------------------|-------------------|--|
| 1 младшая группа | 10-15 мин. | 5-10 мин. |
| 2 младшая группа | 15-20 мин. | 5-10 мин. |
| Средняя группа | 20-25 мин. | 8-12 мин. |
| Старшая группа | 25-30 мин. | 10-12 мин. |
| Подготовительная группа | 30-40 мин. | 10-15 мин. |

Содержание подвижных игр

| Виды игр | Возрастные группы | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|--|
| | 1 младшая | 2 младшая | Средняя | старшая | подготовительная |
| Игры с бегом | «Догони мяч», «Поезд» | «Беги ко мне», «Мыши и кот» и др. | «Пилоты», «У медведя во бору» и др. | «Мышеловка», «Гуси-Лебеди» и др. | «Жмурки», «Два Мороза» и др. |
| Игры с прыжками | «Зайка беленький сидит» и др. | «Поймай комара», «С кочки на кочку» и др. | «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» и др. | «Удочка», «С кочки на кочку» и др. | «Волк во рту», «Лягушки и цапля» и др. |
| Игры с лазаньем | «Обезьянки», «Доползи до погремушки» и др. | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой» и др. | «Перелёт птиц», «Пастух и стадо» и др. | «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении» и др. | «Перелет птиц», «Ловля обезьян» и др. |
| Игры с метанием, бросанием, ловлей | «Лови мяч», «Целься вернее» и др. | «Подбрось повыше», «Береги предмет» и др. | «Кольцеброс», «Подбрось-поймай» и др. | «Охотники и Зайцы», «Серсо» и др. | «Охотники и утки», «Поймай мяч», «Стой!» и др. |
| Игры малой подвижности | «Где звенит», «Найди флажок» и др. | «Иди тихо», «Что спрятано» и др. | «Найди и промолчи», «Прятки» и др. | «Кто летает?», «Свободное место» и др. | «Стоп!», «Найди и промолчи» и др. |

Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения, йога, звуковая гимнастика).

Нарушение осанки –изменение нормальной конфигурации позвоночника, у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребёнок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперёд. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Всё это вредит здоровью.

Причины неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укрепление мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранения причин возникновения неправильной осанки.

1. Встать спиной к двери, касаясь ее пятками, ягодицами, затылком; запомнить это положение и, сохраняя его, походить 1-2 минуты по комнате; шаг во время ходьбы короткий.

2. И. п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняв руки к плечам ладонями вперед, локти прижаты к туловищу, немного наклониться вперед (спина прямая, лопатки сведены, смотреть перед собой). Через 4-6 секунд выпрямиться, опустить руки. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

3. И. п.-лежа на спине, потянуться прямыми руками за головой, ноги прямые, носки на себя. Выполнить 5-10 поочередных движений ногами вверх-вниз-"ножницы". Движения выполняются с небольшой амплитудой (15-20 см), на выдохе. Повторить 3-8 раз.

4. И. п.-лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги, поднимая голову и плечи, держать 4-6 секунд; вернуться в и. п., расслабляясь. Прогиб небольшой. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

5. И. п.-лежа на животе, руки в стороны. Приподняв голову (смотреть вниз) и руки, держать 4-6 секунд; вернуться в и. п., расслабляясь. Прогибание минимальное. Дыхание произвольное. Повторить 5-10 раз.

Общие методические требования к занятиям.

1. Занятия проводятся с группой по 8-10 детей.
2. Продолжительность занятий -20-30-минут (зависит от возраста).
3. Девочки должны заниматься в открытых купальниках, мальчики в трусах (чтобы видеть спину и ноги ребёнка).

4. На каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.

5. Занятие должно состоять из трёх частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части- организация детей для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Длится 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформации позвоночника. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть -осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Продолжительность 5-7 минут.

Плоскостопие – деформация стоп, которая в детском возрасте встречается очень часто. Причина- снижение мышечного тонуса у часто болеющих детей. Лечить плоскостопие труднее , чем предупредить. Поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Обувь ребёнка должна соответствовать размеру ноги, иметь твёрдую подошву и небольшой каблук. Профилактике и лечению начальных форм плоскостопия способствует ходьба босиком по неровной почве. При начинающемся плоскостопии хороший эффект даёт лечебная гимнастика. Усиливая кровообращение, этот метод повышает силу и эластичность мышц, способствует укреплению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, снимает усталость и боль в нижних конечностях.

Профилактика:

1. упражнения на уроке физкультуры –2-3 упражнения в каждой части занятия;
2. ношение рациональной обуви;
3. ограничение нагрузки на нижние конечности (ходьба босиком по неровной почве, по песку, по гальке ит.д.)

Комплекс упражнений при плоскостопии

1.Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать, прижать их к стопе, после чего быстро расслабить – 10 раз.

2.Сесть на стул, держа стопы на весу. Сделать по 10 круговых движений каждой стопой сначала в одну, затем в другую сторону (слева направо, справа налево).

3.Ходить по комнате босиком на наружном крае подошв в течении 1-5 минут.

4. Стоя босиком на ковре, покачиваясь с пятки на носок в течении 1-2 минут.

5. Поставить ноги на ширину плеч, ступни- параллельно. Перекатывать подошвы с наружного края на внутренний. 15-20 раз.

6. Сесть на стул (стопа прямая), ноги согнуть, « поджать под себя» и полностью разогнуть – «выпрямить».

7. В том же исходном положении, держа ноги на весу, делать круговые движения, вращая обе ноги в коленных суставах (справа налево и слева направо)- в каждую сторону по 10 раз.

8. Встать , ноги поставить вместе, опереться руками о спинку стула, делать круговые движения сомкнутыми коленями (немного приседая и выпрямляясь). Через 10 кругов изменить направление движения и повторить упражнение в другую сторону.

9. Встать у стола или у стенки левым боком и опереться рукой о стенку , ноги на ширине плеч. Правой ногой делать широкие маховые движения вперёд и назад-8 раз. Затем махи выполнять вправо-8 раз . Повторить упражнение другой ногой.

10. То же исходное положение. Делать широкие круговые движения сначала одной , а затем другой ногой 8 раз в каждую сторону. Выполнять слева направо и справа на лево, как бы очерчивать носком вытянутой ноги окружность.

Зрение – процесс восприятия живым организмом предметов внешнего мира при помощи органа зрения- глаза. В детском саду наибольшая нагрузка на зрение бывает во время обязательных занятий, этому контроль за их длительностью и рациональным построением очень важен. Последующее занятие должно быть не связано с напряжением зрения. , во время занятий предусматривается 2-3 минутная физкультурная пауза. После занятий рекомендуется профилактическая гимнастика для глаз , разработанная профессором- офтальмологом Э.С. Аветисовым.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Быстрое моргание в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение мышц глаз.

3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течении 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает их кровоснабжение.

Звуковая гимнастика – направлена на выработку полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков , способствует профилактике бронхо-лёгочных заболеваний.

Рекомендации по проведению звуковой гимнастики:

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

2. Одежда мягкая, свободная.

3. Проводят занятия до приёма пищи или через 1,5-2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые 2 занятия выполняются только 2 упражнения— **пфф** и **–ммм** — затем постепенно добавляются по 2 новых.

4. Проводят звуковую гимнастику 1-2 раза в день по 5-6 минут.

5. Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лёжа. Перед и после каждого упражнения делают очистительный вдох—**пфф**—выполняются тихо, губы сложены трубочкой. вслед за **пфф**—идёт 2-е обязательное упражнение—**mmm**.

---Пример—

----**пфф-mmm-пфф--**.

Гласные –у, о, а, е, -и ----**пфф**.

Согласные –1-4—**пфф**.

Звукосочетание 1—**mmm**, 2, 3,4--.

Йога- это и полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, и способ стать гибким (при занятиях йогой задействованы все суставы скелета).

Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению и укреплению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов.

Упражнения хатха-йоги формируют умение расслабляться.

Асаны хатха-йоги—это удобные позы, определённые положения тела. К тому же выполнение таких физических упражнений не требует использования гимнастических снарядов или специальных приспособлений. При разучивании асан с детьми дошкольного возраста следует придерживаться определённых правил:

1. Заниматься йогой рекомендует заниматься через час после приёма пищи.
2. Принимать позы, только разогрев мышцы.
3. Неомходим четкий показ упражнений.
4. Рекомендуются включать асаны в утреннюю гимнастику, зарядку после дневного сна, в физкультурные занятия и физкультминутки.
5. Обязателен отдых после фиксации каждой асаны и полное расслабление после комплекса хатха-йоги.
6. Нужно соблюдать принцип постепенности: от простого—к сложному.
7. Заниматься надо в облегченной форме (маечка, шортики, без обуви), на полу на коврике.
8. Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой для релаксации и медитации.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела и кровяном давлении, при ОРЗ, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются с разрешения врача.

Поза горы – улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.

Поза дерева – улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.

Заканчивается комплекс асан (поз) - «мертвой» позой – позой полного расслабления, отдыха, восстановления после нагрузок. Если её правильно

выполнить в течение 5 минут, она заменяет дневной сон. Звучит специальное музыкальное сопровождение (музыка релаксации).

2 - комплекс Асан (поз).

1. В позе лотоса, полулотоса выполняется «очистительный» дыхательный комплекс.

2. Поза бриллианта (вариант 2) – развивает гибкость ступней и коленных суставов, помогает работе сердца, служит подготовкой к позе лотоса.

3. Поза скручивания – оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

4. Поза героя – вырабатывает равновесие, мобилизует на преодоление трудностей, способствует сосредоточенности, успокаивает.

5. Поза луна – укрепляет мышцы спины, гибкость позвоночника.

6. Поза бегуна – тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.

7. Поза плуга – развивает гибкость спины, укрепляет мышцы ног, улучшает работу внутренних органов, нормализует обмен веществ.

8. Поза березки – укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение головного мозга, функции глаз, слуха, щитовидных и слюнных желез, способствует нормализации веса.

Заканчивается комплекс асан (поз) «мертвой позой» - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение.

Занятия на тренажерах.

Спортивные упражнения – залог здоровья наших детей. Детские домашние спортивные тренажеры удовлетворяют потребность ребенка в движении, разовьют его выносливость, улучшат координацию, помогут справиться с нервными перегрузками. Детский спортивный комплекс со спортивными снарядами и тренажерами поможет скорейшему спортивному развитию ребёнка, задолго до детского сада. Ранняя двигательная активность пойдет на пользу не только для физического, но и для умственного развития ребенка. Чем разнообразнее движения малыша, тем больше информации поступает в его мозг, тем интенсивнее происходит психическое развитие, а также разовьют привычку к здоровому образу жизни.

На сегодняшний день компания Titan Deutschland GmbH предлагает вам и вашим детям несколько моделей детских тренажеров, идеально подходящих для оснащения спортивного уголка, отвечающих всем требованиям, предъявляемым к детскому спортивному инвентарю. Главное из которых - безопасность, детские

тренажеры компании Titan Deutschland GmbH, изготовлены из экологически чистых материалов, прочная устойчивая металлическая конструкция, защищена специальными мягкими материалами, лишенный острых углов, все модели созданы с учетом эргономическим особенностей детей 4-8 лет.

Ниже представлены основные характеристики некоторых детских спортивных тренажеров, предлагаемых компанией Titan Deutschland GmbH.

Детская механическая беговая дорожка KTM001 Kids Treadmill, позволит вашим детям удовлетворить потребность в беге, укрепит нервную систему, разовьет мышцы ног, привлекательный дизайн и яркая расцветка привлекут его внимание и, несомненно, повысят интерес к спортивным упражнениям и играм.

Детский велотренажер KEV001 Kids Exercise Bike позволит проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшит общее физическое состояние организма, укрепит мышцы ног, а благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей, обеспечит максимальный комфорт при занятиях.

Уникальный детский «воздушный тренажер» KAW001 Kids Air Walker, вызывающий восторг у детей, поможет улучшить и развить общую координацию движений, укрепить нервную систему и развить мышцы рук и пресса.

Детский тренажер для пресса KAV001 Kid AB Pro, позволит вашему ребенку укрепить мышцы живота, приобрести прекрасную спортивную форму, но в тоже время избежать нежелательной нагрузки на спину, за счет продуманной оригинальной конструкции.

Все детские тренажеры компании Titan Deutschland GmbH с успехом могут применяться как дома, так и в любых детских учреждениях и комнатах отдыха. Рекомендуемый возраст детей для занятий на таких тренажерах 4-8 лет, максимальный вес ребенка 50 килограмм.

Потребность ребенка в движении — одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое. Оптимальная двигательная активность ребенка обеспечивает: увеличение притока крови к мышцам, а значит — совершенствование процесса транспортировки питательных веществ и кислорода к тканям; улучшение обмена веществ; совершенствование функции коры надпочечников; более прочное соединение мышц с костями, так как постоянные сокращения мышечных сухожилий стимулируют рост надкостницы (т.е. движение можно считать биологическим стимулятором роста). Дабы помочь ребенку восполнить дефицит движения и стимулировать его психофизическое развитие, врачи рекомендуют

гимнастические упражнения (дозированные в зависимости от возраста, состояния здоровья и самочувствия ребенка), массаж и закаливающие процедуры.

Содержание работы с детьми.

С детьми 4-6 лет НОД по физической культуре целесообразно проводить с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Дети в этом возрасте способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявлять свои физические возможности - силу, ловкость, выносливость.

Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям.

С простейшими тренажерами мы работаем постоянно, они удобны в использовании, не занимают много места, их можно переносить.

К тренажерам простейшего типа относятся:

- Гимнастический ролик.
- Диск здоровья.
- Детские гантели, гири.
- Коврик массажный.
- Детский эспандер.
- Малый мяч – массажер.
- Большой мяч – массажер.
- Гимнастические мячи и мн. др.

Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровня двигательной активности.

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей.

Этапы проведения занятия на тренажерах.

| | |
|-------------------------------|---|
| I этап. Вводная часть. | <u>Подготовка организма к физическим нагрузкам</u> В начале проводится небольшая разминка, общей длительностью до 3- 5 минут: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, непрерывный бег не более двух минут, общеразвивающие упражнения. |
|-------------------------------|---|

| | |
|--|--|
| <p>II этап. Основная часть.</p> | <p><u>ОРУ с предметами и без них.</u></p> <p>В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. Дети выполняют элементы самомассажа, упражнения на расслабление, восстановление дыхания (легкие поглаживания, похлопывания, пальчиковую гимнастику, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались в предыдущих видах деятельности.</p> <p>После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Во время работы на тренажерах могут включаться упражнения на гибкость, используются акробатические упражнения ("березка", "мостик", "ласточка").</p> <p>На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.</p> <p>В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.</p> <p>Инструктор по физической культуре определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажеров.</p> |
| <p>III этап. Заключительная часть (3-4 мин)</p> | <p>В заключительной части с детьми проводятся малоподвижные игры, комплекс упражнений релаксации, во время которого дети выполняют разнообразные движения на расслабление.</p> <p>Работу с использованием тренажеров следует проводить до двух раз <u>неделю</u>: одно в первой половине дня (включать в план учебных занятий, второе может – во второй половине дня (<i>вместо гимнастики после дневного сна</i>)) и самостоятельные виды деятельности.</p> <p>В результате проводимой работы с использованием тренажеров у детей улучшается не только общая физическая подготовка, но и укрепляется здоровье в целом.</p> <p>Детские тренажеры – путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни</p> |

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. Помимо круговой тренировки в НОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре (*от 4-7 тренажеров*).

Структура построения работы с использованием детских спортивных тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительные части.

Структура работы на сложных тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей среднего и старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребёнок усваивает на тренажёре сложность выполнения упражнений, нагрузка увеличивается.

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходит по следующим этапам

Этапы усвоения упражнений

| | |
|-----------------|---|
| I ЭТАП | <p>1. познакомить детей с тренажёрами (описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением)</p> <p>2. создать целостное представление о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров)</p> <p>3. начать разучивать движения (<i>самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре</i>)</p> <p>Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.</p> |
| II ЭТАП | <p>Углублённое разучивание действий, на каждом конкретном тренажёре задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.</p> <p>В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения ими действий, и поощрять детей.</p> <p>На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют это действие. Это активизирует процесс обучения.</p> |
| III ЭТАП | <p>Закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни (например, на тренажере «<i>Велосипед</i>» можно обучить ребенка езде на велосипеде).</p> <p>На данном этапе детям можно предлагать индивидуальные карточки со схематичным изображением одного или нескольких тренажёров, по которым дети занимаются индивидуально, что значительно сокращает время на объяснения (<i>на каком тренажере работать</i>).</p> |

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. Помимо круговой тренировки в НОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре (*от 4-7 тренажеров*).

Структура построения работы с использованием детских спортивных тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительные части.

Структура работы на сложных тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей среднего и старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребёнок усваивает на тренажёре сложность выполнения упражнений, нагрузка увеличивается.

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходит по следующим этапам.

Методика проведения занятий с простейшими тренажерами

Занятия по физической культуре с простейшими тренажерами состоит из трех частей:

Первая часть – разминка (5-7 минут). Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5-3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивается разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

Основная часть – (18-20 минут) начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами не следует концентрировать внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Музыкальное сопровождение не дается. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений с тренажерами у детей постепенно вырабатывается общая выносливость. К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу, имеют достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

На занятиях следует планировать не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие можно включать не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений

особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Для каждого упражнения важно предусмотреть название, а также смену исходных положений. В процессе обучения необходимо использовать разные методы и приемы: показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение учебного года следует постепенно добиваться от детей качественного выполнения упражнений с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс может проводиться под музыку.

Основная часть занятия предусматривает индивидуальное обучение детей основным видам движений. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Детям первой подгруппы (с высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (батут, кольца, кубы, конусы, гимнастическая стенка, наклонные бумы, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения под музыку, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

Третья, заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями или малоподвижную игру.

Упражнения с диском здоровья:

- Установите диск здоровья на скользкую поверхность (например, на коврике для фитнеса) горизонтально, или под небольшим наклоном

- Если Вы только начали тренировки, не делайте резких движений, чтобы не потерять равновесие.
- Желательно, чтобы рядом находились предметы, за которые можно ухватиться при падении.
- За 10 – 15 минут до начала занятий выпейте стакан теплой воды, чтобы разогнать кровообращение.

1. Стоя на диске двумя ногами, поворачивайте туловище вправо-влево, помогая себе руками.
2. Стоя на диске двумя ногами, держитесь руками за опору. Выполняйте повороты вправо-влево с большой амплитудой и скоростью движений.
3. Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать другую ногу вокруг вертикальной оси.
4. Стоя, опереться руками о диск, лежащий на полу. Вращая диск руками, как можно сильнее поворачивать туловище.
5. Встав на диск коленями, руки на полу, поворачивать туловище.
6. Сидя на диске, диск на стуле, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево. Отталкиваясь ногами, помогать активному скручиванию.
7. Сидя на диске, лежащем на полу, опереться руками и ногами о пол. Не двигая руками, вращать диск.
8. Стоя на диске, слегка наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск в разные стороны.
9. Стоя на двух дисках, ногами вращать их сначала одновременно в одну, затем в разные стороны.
10. Это упражнение нужно выполнять вдвоем. Стоя на дисках, возьмитесь за руки и поворачивайте туловище влево – вправо.

Упражнения на матах

Спортивные маты – отличное оборудование для занятий спортом, которое не только позволяет уберечь ребенка от травм при падении, но и подходит для выполнения различных гимнастических упражнений. Гимнастика на матах доставляет ребенку радость от собственной активности, положительно влияет на здоровье и развитие детского организма. Комплекс упражнений на матах поможет малышу стать гибким, ловким и уверенным в себе.

Гимнастический мат – важный элемент, предназначенный для безопасности ребенка во время спортивных занятий. Помимо обеспечения безопасности, спортивные маты подходят для гимнастики.

Разработаны специальные гимнастические упражнения на матах, которые называют произвольными. Их легко выполнять, они абсолютно безопасны даже для совсем маленьких детей. А пользу для взрослых и детей при выполнении упражнений на матах сложно переоценить. Маты способствуют укреплению здоровья, положительно влияют на работу вестибулярного аппарата. Упражнения на матах направлены на тренировку мышц, развитие координации движений,

ловкости, уверенности. Гимнастика на матах улучшает гибкость позвоночника, повышает силу мускулов.

На уроках физкультуры гимнастические упражнения на матах входят в обязательную программу. Перед выполнением кувырков, перекатов, сальто учитель физкультуры обращает внимание детей на группировку. Хотя она и не представляет собой самостоятельного упражнения, но именно с нее следует начинать все упражнения на матах.

Вот комплекс упражнений на матах, который включает в себя самые распространенные и несложные для выполнения упражнения:

Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, необходимо сесть на корточки, поставив руки на ширине впереди ступней. Далее тяжесть тела переносится на руки. При сгибании рук нужно наклонить голову вниз к груди и выполнить кувырок.

Кувырок назад. Сгруппируйтесь, приняв упор. Затем, слегка подавшись назад, немного присядьте на мат, и, не изменяя позы группировки, перекатитесь назад, выгибая при этом позвоночник.

Стойка на лопатках. Стойку на лопатках необходимо выполнять следующим образом: лягте на спину и упритесь ладонями в поясницу, при этом локти должны находиться на мате параллельно друг другу. Плавно поднимайте вверх согнутые ноги до положения стойки.

"Мостик" – классическое упражнение. Его выполняют из положения лежа на спине. Согнутые ноги держите на ширине плеч, руки изогните ладонями назад, а затем сделайте стойку.

Наклоны вперед. Сидя на мате, заведите руки за спину и упритесь ими в пол. Ноги вместе. Выполняйте наклоны корпуса вперед.

"Велосипед". Нужно лечь на спину, вытянув руки вдоль тела и опираясь ладонями о пол. Поднимите ноги вверх и выполняйте движения, как при езде на велосипеде. Просто представьте, что вы крутите педали. Таким образом, ступни будут описывать небольшие круги.

Перекаты. Исходное положение: упор присев. Обхватите руками колени и начинайте выполнять перекаты в разные стороны. Важно не отводить голову назад и поддерживать колени руками.

"Лодочка". Лягте на живот, вытянув руки и ноги. Одновременно поднимайте руки и ноги над полом. Это упражнение отлично укрепляет мышцы спины.

"Колечко". Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и поочередно поднимайте и опускайте корпус.

"Лягушка". Сидя на мате, согните ноги в коленях и разведите в стороны, стопы при этом должны быть соединены подошвенной частью.

Каждое гимнастическое упражнение на матах необходимо выполнять несколько раз. Вместе с родителями малыш может осваивать все возможные трюки. Гимнастика на матах – интересное и полезное увлечение для всей семьи.

Упражнения на шведской стенке

Как использовать по назначению шведскую стенку, о которой вы слышали столько восторженных рассказов? Давайте поближе познакомимся с новым спортивным приобретением! Существует множество замечательных упражнений со шведской стенкой, которые понравятся детям и взрослым.

Упражнения на шведской стенке тренируют мышцы, укрепляют иммунитет, повышают силу и выносливость организма. Ваш ребенок укрепит мышцы спины, рук, бедер и брюшного пресса. Улучшить осанку, пропорции тела, стать более пластичным малыш может при помощи этого замечательного спортивного снаряда. Дети и подростки, которые много времени уделяют занятиям на шведской стенке, учатся контролировать свои действия, закалять волю и характер. Спортивные упражнения на шведской стенке способствуют не только физическому, но и интеллектуальному развитию. Кто откажется быть красивым, сильным и умным? Тогда вперед на покорение шведской стенки!

Если ваш ребенок совсем маленький, то ему можно подсказать комплекс упражнений на шведской стенке для малышей.

"Приседание". Ребенок становится лицом к стенке, берется за перекладину, отпускает ножки и висит. Затем нужно подтянуть ножки и встать на нижнюю ступеньку лесенки. В таком положении малыш приседает.

"Дуга". Малыш разворачивается к стенке спиной, и берется за перекладину выше головы. Ногами встает на первую перекладину и выгибается вперед.

Подтягивание ног к животу в висе. Сначала ребенок выполняет подтягивание согнутых ног, а затем прямых. Выполняя это упражнение, малыш укрепляет мышцы рук и передней поверхности бедра, тренирует пресс. Во время этого упражнения происходит массаж органов брюшной полости.

Это упражнение похоже на предыдущее, только висеть нужно лицом к лестнице и поднимать стопы назад до касания их ягодицами. Малыш тренирует мышцы задней поверхности бедра и ягодиц.

"Лазание по лестнице". Малышу наверняка понравится карабкаться по лесенке в свободном стиле. Это простое и увлекательное упражнение укрепляет голеностопные суставы и является профилактикой плоскостопия.

Маленьким детям очень нравится выполнять упражнения на шведской стенке. Но малышей не следует оставлять наедине со спортивным снарядом. Упражнения со шведской стенкой должны проходить под контролем родителей. Также рекомендуется расстелить на полу мягкий мат для повышения безопасности ребенка во время занятий спортом.

Не только маленькие дети в восторге от упражнений на шведской стенке, дети постарше и даже взрослые могут с удовольствием тренироваться на этом спортивном оборудовании. Комплекс упражнений на шведской стенке для детей и взрослых включает интересные и полезные спортивные движения.

"Маятник". Вис на верхней перекладине в исходном положении. Раскачивайте ноги в стороны строго параллельно стенке при фиксированном положении рук и корпуса. Упражнение выполняется 8-16 раз.

"Русалочка". В исходном положении нужно повиснуть на верхней перекладине или турнике. Затем выполняйте круги ногами в каждую сторону 8-12 раз. При смене направления можно делать небольшую передышку.

В исходном положении вис лицом к шведской стенке, руки на ширине плеч, ноги вместе, носки смотрят вниз. Прогибаясь, отводите одновременно ноги и затылок назад. Повторить 8-12 раз.

Подтягивания. Если вы не умеете подтягиваться, вначале достаточно просто висеть. С каждой тренировкой делайте попытки подтянуться, у вас обязательно получится! Подтягивания прекрасно действуют на мышцы груди, поднимая и укрепляя их.

"Уголки". Это упражнение выполняется легче, чем подъем прямых ног, но его можно усложнить, если выполнять поочередные подъемы в разные стороны. В этом случае задействуются косые мышцы пресса.

"Пистолет". Выполняйте приседания на одной ноге, а вторую ногу, направленную горизонтально вперед, удерживайте в прямом положении.

Предложенный комплекс упражнений на шведской стенке оказывает положительное воздействие на здоровье всех категорий занимающихся. Упражнения со шведской стенкой показаны больным с искривлением позвоночника, гипертонией, плоскостопием. Всех, кто хочет иметь стройную фигуру, крепкие мышцы, стальной пресс, сильные руки, гибкую спину, хорошую растяжку и отличный тонус организма ждут занятия на шведской стенке!

Игры и игровые упражнения с мячом

Средний возраст

Игра: "Спой, как я"

Цель: развивать длительный выдох, совершенствовать умение чётко произносить гласные звуки; учить энергично отталкивать мяч двумя руками в прямом направлении (к взрослому) из положения сидя ноги врозь, стоя на коленях или стоя с наклоном вперед.

Описание: взрослый катит мяч ребенку и длительно произносит гласный звук (А, О, У, Э, И, Ы). Ребенок повторяет действия взрослого.

Игра "Назови ласково"

Цель: содействовать называнию уменьшительно-ласкательной формы слова; учить передавать мяч друг другу из рук в руки, не прижимая к груди.

Описание: взрослый, передавая мяч ребенку, называет слово и просит ребенка произнести слово ласково: кот-котик, яблоко-яблочко, белка-белочка и т.д.

Игра "Кто как кричит?"

Цель: развивать слуховое внимание и закреплять произношение звукоподражаний; учить детей уверенно и точно бросать мяч друг другу и ловить его.

Описание: взрослый бросает мяч ребенку и предлагает угадать, кто зовет малыша. Вариант: взрослый, бросая мяч малышу, спрашивает, как кричит петух, собака, кошка и т.д.

Игра: "Чуткое ухо"

Цель: развивать фонематический слух;
учить бросать мяч невысоко вверх и ловить.

Описание: взрослый предлагает подбросить мяч вверх, если дети услышат заданный звук среди других звуков или в словах

Игра: "Знатоки"

Цель: расширять словарный запас детей, закрепить обобщающие понятия;
учить бросать вверх или отбивать мяч о землю и ловить его, несколько раз без остановки двумя руками, а затем одной.

Описание: Взрослый предлагает ребенку назвать пять (семь) предметов к обобщающему понятию, отбивая при этом мячом. Например: Я знаю пять (семь) овощей: капуста - раз, и т.д.

Игра: "Один - много"

Цель: закреплять правильное употребление существительных множественного числа в родительном падеже;

закреплять умение передавать мяч из рук в руки, не прижимая его к груди (мяч необходимо захватывать ладонью с разведенными пальцами).

Описание: взрослый передает мяч одному из детей и предлагает продолжить фразу: "У меня один карандаш, а у тебя много (чего?) - карандашей. Ребенок принимает мяч, передает его взрослому и отвечает на вопрос.

Игра: "Слово заблудилось"

Цель: учить детей подбирать рифму к слову;
закреплять умение детей уверенно и точно бросать мяч друг другу и ловить его (при ловле мяча следует вытягивать руки вперед).

Описание: взрослый предлагает найти "пропавшее слово" и бросает мяч ребенку. Ребенок отвечает и отбрасывает мяч взрослому.

Игра: "Загадки"

Цель: формировать навык образования сложных слов;
закреплять умение отталкивать мяч пальцами рук, оценивая направление и рассчитывая силу толчка.

Описание: дети сидят полукругом на коврик. Взрослый предлагает отгадать слово, которое состоит из двух других слов. Тому, кто догадался и поднял руку, взрослый катит мяч, ребенок возвращает мяч взрослому и отвечает. Например: сам и летать = самолет; сам и варить = самовар; листья и падать = листопад; овощи и резать = овощерезка и т.д.

Старший дошкольный возраст

Игра: "Строим мост"

Цель: развивать фонематическое восприятие и учить детей определять место звука в слове;

закреплять умение катить мяч, работая всей кистью руки, развивать глазомер.

Описание: дети играют в парах, для выполнения условий игры используется гимнастическая палка и небольшой мяч красного, синего или зеленого цвета (зависит от звука, с которым дети "дружат" на занятии). Взрослый называет

слово, спрашивает, есть ли в слове заданный звук, и предлагает определить место звука в слове (начало, середина, конец).

Игра: "Скажи наоборот"

Цель: учить детей подбирать слова, противоположные по смыслу (антонимы); учить бросать мяч под углом, чтобы его мог поймать играющий, стоящий напротив. Описание: взрослый бросает ребенку мяч с отскоком, называет слово и предлагает назвать слово, противоположное по смыслу: холодный - горячий, веселый - грустный, большой - маленький и т.д.

Игра: "Светофор"

Цель: развивать фонематическое восприятие и формировать навыки звукового анализа; закреплять умение бросать и ловить мяч левой и правой рукой.

Описание: взрослый предлагает ребенку определить, какой из согласных звуков (твердый или мягкий) "живет" в слове. Если в слове "живет" твердый согласный звук, то ребенок подбрасывает вверх мячик синего цвета. Если в слове "живет" его мягкая пара, то ребенок подбрасывает мячик зеленого цвета.

Игра: "Угадай, кто (что) это?"

Цель: учить подбирать качественные прилагательные к существительному и закреплять умение свободно бросать и ловить мяч, не прижимая его к груди, учить детей правильно рассчитывать и выполнять движения к мячу: шаг вперед или назад, в сторону, присесть или подпрыгнуть.

Описание: один из детей (ведущий) называет качественные прилагательные к предмету и бросает мяч другому ребенку, который должен определить, какой это предмет. Если ответ правильный, то ответивший становится ведущим. Например: маленький, круглый, живой, пушистый, желтый и т.д. (цыпленок).

Аналогичные игры можно проводить для закрепления навыка образования относительных и притяжательных прилагательных.

Игра: "Кто больше знает слов?"

Цель: закреплять навыки звукового анализа; учить попадать в горизонтальную цель правой (левой) рукой с расстояния до 3-х метров.

Описание: взрослый предлагает детям подобрать слова с заданным звуком. Ребенок называет слово, берет мяч и бросает его в корзину. Знатоком считается тот, кто больше забросил мячей в корзину.

Игра: "Назови одним словом"

Цель: закреплять обобщающие понятия; закреплять умение бросать мяч вверх с хлопком.

Описание: взрослый называет несколько предметов, предлагает назвать их одним словом и бросает ребенку мяч. Например: "Сорока, ворона, синица, воробей, грач. Кто это?" Ребенок отвечает на вопрос и бросает мяч взрослому или другому ребенку с поворотом кругом.

Игра: "Доскажи словечко".

Цель: формировать навыки слогового анализа слова; автоматизировать силу удара мячом.

писание: Взрослый, бросая ребенку мяч с отскоком, произносит первый слог в слове и предлагает назвать вторую половину. Ребенок возвращает мяч тем же способом и произносит недостающую часть слова.

Игра: "Что делает?"

Цель: расширять глагольный словарь;

закреплять умение точно перебрасывать мяч друг другу.

Описание: ведущий называет слово, дети подбирают к нему слова-действия, перебрасывая мяч друг другу через одного. Например: что делает кошка? Мяукает, спит, ловит, ласкается, ест, сидит и т.д.

Игра: "Строим башню"

Цель: формировать навыки лексико-синтаксического анализа;

закреплять умение отбивать мяч о землю одной рукой (правой или левой)

Описание: ведущий предлагает "положить столько кирпичиков" (столько отстучать по мячу), сколько слов "дружат" в предложении.

Игра "Мини - рассказы" (склонение словосочетаний)

Описание: повторяя заданное ведущим движение с мячом, ответить на вопрос, используя словосочетание. Например: пушистый котёнок. У меня есть (кто?)... Но я не ценила (кого?)... Я решила поиграть с (кем?)... Мне стало грустно (без кого?)... Я думаю (о ком?) ... Я нашла (кого?)... Миска с молоком стоит (перед кем?) ...

Упражнения на массажных ковриках

Гимнастику стоп на массажных ковриках желательно проводить ежедневно, в хорошо проветренном помещении, не менее 30 минут. Подбор рельефа, т.е. сила воздействия выбираемых ковриков зависит от возраста, степени тренированности стоп и интенсивности упражнений. Все упражнения (в том числе при плоскостопии) необходимо начинать на коврике с мягким терапевтическим эффектом («ракушки» — Р), затем, если возможно, переходить на коврики с жестким терапевтическим эффектом («звезды» — З). На коврике «кораллы» (К) можно выполнять упражнения на улучшение вестибулярной функции, он оказывает супинирующий ротационный эффект и идеально подходит для тренировки мышечного тонуса стоп. При ослабленной, болезненной стопе упражнения проводятся сидя. Для лучшего восприятия поверхности и задействования рецепторов стопы — босиком. Но можно и в носках, особенно при коллективном пользовании.

ЧАСТЬ 1. Подготовительные упражнения

Направлены на восстановление рецепторного аппарата стопы (кожной и глубокой чувствительности), усиление местного кровоснабжения и улучшения эластичности стопы и её резистентности к более интенсивным упражнениям.

Переминание с ноги на ногу. Исходное положение — стоя. Примите удобное устойчивое положение для стоп. В этом упражнении производится перенос опоры с одной стопы на другую. Концентрируйтесь на ощущении рельефа поверхности коврика. Опора — на разные участки стопы (пятка, наружная часть, пальцы). 1-2 минуты (Р, З, К).

Круговое смещение опоры. Исходное положение - стоя. Ноги на ширине плеч. Медленное вращение таза по (затем против) часовой стрелке с переносом опоры — носок левой ноги — наружное ребро левой стопы — пятка левой стопы — пятка правой стопы — наружное ребро правой стопы - носок правой ноги. 1-3 минуты (Р, З, К).

Скольжение. Исходное положение — стоя. Примите удобное устойчивое положение для стоп. Опора на одну ногу и скользящие по поверхности движения другой с опорой в крайних точках. Движения вперед-назад, вправо-влево, круговые. Концентрация на ощущении рельефа поверхности коврика. 1-2 минуты (Р).

Лыжи. Исходное положение — стоя. Движение по коврикам скольжением как на лыжах, коньках. Концентрация на ощущении рельефа поверхности коврика. 1-2 минуты (Р).

ЧАСТЬ 2. Упражнения с умеренной нагрузкой

Направлены на укрепление мышц, фиксирующих стопу.

Перекачивание. Исходное положение — стоя. Удобная опора. Подъём на носки – опускание на пятки. Постепенно увеличивается амплитуда движений (высота подъёма). То же — одна нога впереди, другая сзади под углом 30 град. 1-3 минуты (Р, З).

Круговое перекачивание. Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч. Похоже на 2-е подготовительное упражнение, но с подъёмом на носки – наружную и внутреннюю ребра стоп — пятки. По и против часовой стрелки. 1-3 минуты (Р, З).

«Чечётка». Исходное положение — стоя. Удобная опора. Одна нога опирается на пятку, другая в это же время – на носок. Затем перекачивание во взаимопротивоположных направлениях с постепенным увеличением амплитуды. 1-3 минуты (Р).

«Перетапывание на пятках». Исходное положение — стоя. Носки врозь, пятки на месте. Перемещение перетапыванием носками вправо до крайнего положения, затем влево. 2-3 поворота (Р).

«Перетапывание на носках». Исходное положение — стоя. Удобная опора. Носки на месте. Перемещение перетапыванием пятками вправо до крайнего положения, затем влево. 2-3 поворота (Р).

Боковое движение перетапыванием. Исходное положение — стоя. Удобная опора. Движения, чередуя упражнения 4 и 5 (по очереди с опорой на пятки и на носки) (Р).

Упражнения со скакалкой

Преимущества работы со скакалкой:

- Прыгая вы можете сжигать до 1000 ккал в час. При такой тренировке увеличивается частота пульса, а нагрузка на суставы приходится совсем небольшая.
- Прыжки развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений

- Упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса.
- Это лучший способ разминки и заминки при силовых тренировках

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.

2. Если позволяют условия, я предлагаю детям сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).

3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад, перекидывая через себя). Руки держать в стороны, вращать кистью.

4. Вращение скакалки в парах, здесь я слежу за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

Техника прыжков через скакалку

Начиная обучение я предлагаю детям прыжки на месте. Прыгать не продвигаясь ни вперед, ни назад. Я слежу, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление я обращаю особое внимание. Нужно Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется обращаю внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

В периоды отдыха между прыжками, я предлагаю детям небольшую дыхательную гимнастику, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности».

Упражнения с гантелями.

1. И.п. – о.с. Поднять прямые руки вперед-вверх, вставая на носки. Опустить прямые руки через стороны вниз.

2. И.п. – о.с., одна рука вверх. Попеременное вращение прямыми руками в передне-задней плоскости: поднимать руку сзади, а опускать спереди.

3. И.п. – гантели удерживаются перед грудью, стоя в выпаде (на каждом занятии менять положение ног). Попеременное выпрямление рук вперед.

4. И.п. – то же, что в упр. 3. Движения рук – как при беге.

5. И.п. – стоя в наклоне с прогнутой спиной, руки опущены вниз. Круговые движения прямыми руками вперед-вверх – назад-вниз.

6. И.п. – широкая стойка, гантели в одной руке над головой, вторая свободно опущена. Наклоны вперед, направляя гантели между ног. Упражнение следует выполнять махом за счет мышц спины, а не руки.

7. И.п. – ноги врозь, гантели внизу. Наклоны в стороны, подтягивая одну гантель вдоль туловища вверх (до подмышки), вторая при этом свободно опущена.

8. И.п. – сед. Руки разведены в стороны и удерживают гантели за один из шаров. Перекрещивание рук под ногами и разведение их в стороны.

9. И.п. – о.с. Гантели удерживать за один из шаров. Приседания с маятниковыми движениями руками вперед. В приседе пятки надо отрывать от пола, спина прямая.

Упражнения с обручем

1. Упражнение с обручем «Попеременное вращение». Начните вращать обруч в одну сторону, сделайте 3-5 вращений, остановите обруч и поверните его в другую сторону. Сделав 3-5 вращений, снова измените направление. И так примерно по 30 смен направления вращения.

2. Упражнение с обручем «Вращение с сомкнутыми ногами». Поставьте ноги вместе, вращайте обруч несколько минут в одну сторону и несколько минут в другую. В зависимости от положения ног при вращении задействуются те или иные мышцы. Таким образом, меняя положение ног, можно проработать больше мышц. После вращений с сомкнутыми ногами сделайте упражнение 3.

3. Упражнение с обручем «Вращение обруча с расставленными ногами». Поставьте ноги на ширине плеч, вращайте обруч по несколько минут в каждую сторону. Затем поставьте ноги шире плеч (чем шире расставлены ноги, тем больше задействованы ягодичные; чем ближе друг к другу ноги, тем больше задействуются мышцы бедер) и вращайте обруч по несколько минут в каждую сторону.

4. Упражнение с обручем «Вращение в полуприседе». Поставьте ноги шире плеч, раскрутите обруч и присядьте – так низко, как сможете, удерживая вращение обруча. Зафиксируйтесь в полуприседе и вращайте обруч в таком положении несколько минут в одну сторону и несколько минут в другую. Это упражнение с хула хупом эффективно для мышц бедер и ягодиц.

5. Упражнение с обручем «Вращения с приседанием». Поставьте ноги на ширине плеч, начните вращать обруч и одновременно совершайте медленные приседания – настолько глубоко, насколько сможете делать это, не теряя вращения обруча.

6. Упражнение с обручем «Вращение обруча попеременно на бедрах и талии». Начните вращать обруч на талии, затем позвольте ему опуститься на бедра. Повращайте обруч на бедрах и позвольте ему подняться на талию. Чередуйте положение обруча несколько раз. Затем повторите упражнение, вращая обруч в другую сторону.

7. Упражнение с обручем «Вращение обруча со сменой ног». Поставьте одну ногу впереди другой, начните вращать обруч. Не прекращая вращения, меняйте положение ног: если впереди стояла правая нога, приставьте ее к левой, затем поставьте вперед левую ногу; сделав несколько вращений, снова поменяйте ногу. Продолжайте делать упражнение, увеличивая частоту смены ног и амплитуду –

старайтесь ставить ногу как можно дальше вперед. Если получится, можно ее сгибать, делая небольшие выпады.

8. Упражнение с обручем «Вращение и марш на месте». Вращайте обруч и одновременно маршируйте, стараясь поднимать колени как можно выше. Не забудьте привести в движение и руки.

9. Упражнение «Вращение обруча и ходьба». Вращая обруч, ходите по помещению.

Упражнения на фитболе для детей

Занятия фитболом развивают многие мышцы, гибкость и выносливость. Эти упражнения принесут детям радость и удовольствие, превратив гимнастику в игры. Дайте ребенку фитбол с «рожками», мы дадим ему возможность совершать прыжки и скачки, что способствует разработке группы мышц, и тренировке вестибулярного аппарата. Занятия фитболом для детей способствуют увеличению их двигательной активности, накачиванию мышц ног и рук.

Преимущества, которые дает фитбол для детей:

- Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозная застой.
- Развиваются двигательные качества.
- Ребенок изучает основные двигательные действия.
- Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.
- Улучшается коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.
- Развивается мелкая моторика и речь.
- Стимулируется развитие такой системы, как анализаторская.
- Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.
- Улучшается функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Нормализуется работа нервной системы, стимулируется нервно-психическое развитие.
- Организм адаптируется к физическим нагрузкам.
- *Махи» и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
- -упражнения ранее разученные.
- -«*Ноги выше» и.п.:* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
- - *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;
- - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- - *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; «Прокати» *и.п.*: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- *и.п.*: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;
- «Поворот» *и.п.*: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;
- «Прокатись» *и.п.*: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
- «Покачиваемся» *и.п.*: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- «Перекат» *и.п.*: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;
 - - *и.п.*: то же. Выполнять одновременно обе руки.

Упражнение с тренажером «ролик гимнастический»

1. *И.п.* – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки с роликом вверх-в стороны. Передавать ролик из руки в руку за спиной, над головой.
2. *И.п.* – то же. Удерживать ролик то в левой, то в правой руке, вращая его.
3. *И.п.* – стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивать через него, не разжимая рук и не снимая их с ролика.
4. *И.п.* – то же. Прокатывая ролик вперед-вправо-влево (ноги в коленях не сгибать).
5. *И.п.* – стоя на одной ноге, другая – на диске ролика. Катать ролик вперед-назад.
6. *И.п.* – сидя. Упор сзади (или лежа на животе), стопы на ручках ролика. Прокатывать его вперед-назад.
7. *И.п.* – сидя, упор сзади. Поднять ролик двумя ногами, зажав его между ступнями или коленями.
8. *И.п.* – сидя на пятках или на коленях. Прокатывать ролик вперед-назад-вокруг себя.
9. *И.п.* – лежа на животе и держа ролик вперед на вытянутых руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывать ролик под собой.
10. *И.п.* – прыжки через ролик вправо-влево, вперед-назад, вокруг него.

Упражнения с резиновым кольцом

1. «Богатырь». *И.п.* – о.с., резиновые кольца в обеих руках. 1-3 – медленно поднимать руки в стороны; 4-6 – сделать вдох, сжать кольца, руки вниз, сжать кольца, сделать выдох, принять *и.п.*

2. «Самый сильный». И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в обеих руках. Резкий поворот вправо, руки вперед, сжимая кольца; то же влево.
3. «Насос». И.п. – ноги немного расставлены, руки назад. Присесть, руки вперед-вверх, сжать кольца («Ш-ш-ш»). Принять и.п., сделать выдох.
4. «Прокати кольца». И.п. – руки к плечам, кольца касаются отведенных назад плеч. Наклониться вперед, одновременно прокатив оба кольца назад, вперед, между ног. Принять и.п.
5. «Кто дольше удержит угол?». И.п. – сидя, ноги вперед, между пальцами каждой ноги зажаты кольца, или они надеты на большие пальцы. 1-10 – поднять ноги и держать угол. Принять и.п.
6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки с кольцами в стороны. Поднять верхнюю часть туловища, сжать кольца. Принять и.п.
7. Подскоки с продвижением вперед. И.п. – о.с., кольца перед детьми, расстояние между ними – 40см. Подскоки с продвижением «восьмеркой» (произвольно).
8. «Поймай кольцо!». И.п. – о.с., кольца в руках. Бросать их вперед-вверх и бежать за ними, стараясь поймать.

Методика проведения занятий со сложнейшими тренажерами

К тренажерам сложного типа относятся:

- Велотренажер «*Велосипед*».
- Мини – твист.
- Мини – батут.
- Силовой тренажер.
- Бегущая по волнам.
- Гребля.
- Беговая дорожка.

Детские спортивные тренажеры позволяют:

- проводить занятия с детьми и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- разнообразить физические упражнения, локально воздействующие на отдельные мышечные группы;
- развивать творчество детей;
- превратить занятия в интересную и разнообразную игру.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное, иметь хорошие крепления и для профилактики травматизма гимнастические маты.

Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

Допуск к занятиям на тренажерах должен быть только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности. В выполнении упражнений на тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДОО. Абсолютными противопоказаниями для

занятий с использованием тренажеров являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания, порока сердца.

Тренажёр «Батут» - самый весёлый и любимый детьми. Способствует развитию общей выносливости, снятию эмоционального напряжения

«Сухой бассейн» - способствует снятию эмоционального напряжения и обладает расслабляющим эффектом

Тренажёр «Штанга» – позволяет активно развивать мышцы спины, плечевого пояса и пресса

Тренажер «Гребля» («лодочка») - способствует одновременной тренировке мышц живота, рук и ног, развивает выносливость

Основные упражнения :

Выполнение тяги горизонтальной (руками к груди), сидя, медленно.

Тяга к груди – отвод от груди – наклон назад и обратно.

Тяга к груди – руки захватывают рукоятку снизу.

Стоя – тяга к груди, прогнуться в пояснице.

Тренажер «Брусья опорные»

- для тренировки мышц живота и рук, для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Основные упражнения:

- Приняв упор на предплечья, держаться руками за ручки тренажера. Ноги на подставках. Опустить прямые ноги вниз – висеть на руках.
- И.п. – то же. Подъем прямых ног вперед.
- Подъем ног, согнутых в коленных суставах.

Тренажер «Жим ногами» («машина») - для тренировки мышц ног.

1. Отталкивание платформы ногами до полного выпрямления ног, спина плотно прижата к спинке сиденья.

Велотренажер способствует укреплению мышц ног, подготавливает ребёнка к успешному обучению езде на настоящем велосипеде, развития выносливости, тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Тренажер «Беговая дорожка» - - способствует развитию силы ног, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему

Основные упражнения:

Бег на месте (усиленный нажим ногами на платформу) руки на поясе или держатся за ручки.

Массажная дорожка – для развития координации, массажа стоп.

Тренажер «Бегущая по волнам» - для мышц ног, спины, косых мышц живота, тренировки координации, имитация движений как при ходьбе на лыжах, тренировка координационных механизмов, укрепление связочно-суставного аппарата

Предметно - развивающая среда тренажерного зала

| № | Наименование | Количество |
|----------|--|-------------------|
| 1. | Шкаф для спортивного оборудования | 3 |
| 1. | Стол канцелярский | 1 |
| 1. | Стул мягкий | 1 |
| 1. | Стул компьютерный | 1 |
| 1. | Компьютер (системный блок, монитор, мышка) | 1 |
| 1. | Музыкальный центр | 1 |
| 1. | Ковёр напольный | 2 |
| 1. | Скамейка | 6 |
| 1. | Настенные часы | 1 |
| 1. | Полотенце | 1 |
| 1. | Сетки оконные | 2 |
| 1. | Шведская стена | 1 |
| 1. | Приставные лестницы к стенке | 2 |
| 1. | Ребристые приставные доски | 2 |
| 1. | Сухой бассейн | 1 |
| 1. | Дуги для подлезания | 13 |
| 1. | Обручи разные по диаметру | 43 |
| 1. | Палки гимнастические | 20 |
| 1. | Шнуры | 15 |
| 1. | Скакалки | 21 |
| 1. | Разноцветные флажки, платочки, ленты, кубики | в наличии |
| 1. | Погремушки, кольца, мягкие палочки | в наличии |
| 1. | Гимнастический набор – трансформер | 1 |
| 1. | Мешочки с песком | 15 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 1. | Мячи надувные разного диаметра | 10 |
| 1. | Мячи волейбольные | 10 |
| 1. | Мячи баскетбольные | 10 |
| 1. | Мячи набивные разной массы | 12 |
| 1. | Мячи – фитболы | 24 |
| 1. | Теннис | 1 |
| 1. | Боулинг детский | 1 |
| 1. | Городки | 3 |
| 1. | Дорожки массажные | 6 |
| 1. | Баскетбольные щиты | 5 |
| 1. | Кольцеброс | 2 |
| 1. | Волейбольная сетка | 1 |
| 1. | Маты детские | 4 |
| 1. | Модуль мягкий (комплект из 6-7 предметов) | 2 |
| 1. | Конусы | 10 |
| 1. | Батут детский | 3 |
| 1. | Тренажёры детские | 8 |
| 1. | Степы для фитнеса | 20 |
| 1. | Скамья для пресса приставная | 2 |
| 1. | Самокаты | 2 |
| 1. | Перекладина для подтягивания | 2 |
| 1. | Гимнастические коврики | 20 |
| 1. | Велосипед детский | 2 |
| 1. | Маски, игрушки, эмблемы для подвижных и спортивных игр | в наличии |
| 1. | Ультрафиолетовый облучатель «Дозар» | 1 |

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 1. | Огнетушитель ОП-4 | 3 |
| 1. | Аптечка | 1 |
| 1. | Корзина для спортивного инвентаря | 4 |
| 1. | Корзина для мусора | 1 |
| 1. | Дорожки «Топотушки» | 4 |

Мониторинг

С целью выявления уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений детей старшего дошкольного возраста за основу были взяты современные методики А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001г.), О.В. Козыревой (2003г.), М.А.Руновой; тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница.

Задание №1: Оценивание силовой выносливости мышц спины.

Оценка силовой выносливости мышц спины производится из исходного положения: лежа на животе на полу (коврике), при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Ноги фиксирует инструктор. Дыхание произвольное. Время удержания туловища определяется по секундомеру.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н.Н. Ефименко) **26**

- *Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».*
- *Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».*

Задание №2: Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе. Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

- *Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайтесь его удержать как можно дольше»*

Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным без, задержки.

Задание №3: Оценивание гибкости.

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Для оценки подвижности позвоночника - ребенок становится на гимнастическую скамейку. Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Игровой момент - «достань игрушку».

Основой для выделения критериев, показателей уровня физического развития у детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, явились теоретические основы и методические положения также А. А.Дубровского. Содержание заданий адаптировалось в соответствии с целью данной работы и возможностями детей.

Задание № 4: Обследование общей произвольной моторики.

С этой целью используются тесты мотометрической шкалы Озерецкого – Гельница. Обследуются статическая и динамическая координация, одновременность, отчётливость движений.

- Стояние с открытыми глазами в течение 10сек. попеременно на правой и левой ноге. Одна нога согнута под прямым углом в коленном суставе, руки вытянуты по швам.
- Попадание мячом в цель с расстояния в 7м (ст.гр);10 м (подг.гр.);

5м (ср.гр.) Задание считается выполненным, если из 3-х метаний правой рукой мальчики 2 раза попадут в цель (девочки – 2 раза из 4-х метаний).

- Перепрыгнуть с места без разбега через верёвку, натянутую на высоте 20см. При прыжке необходимо сгибать обе ноги и одновременно отделять их от земли. Из трёх проб испытуемый должен 2 раза перепрыгнуть веревку, не задев её. Задание считается не выполненным при касании руками пола, падении.
- Обследуемый марширует по комнате в любом темпе. Задание считается не выполненным, если обследуемый во время маршировки более трёх раз менял темп или проделывал задание разновременно. Допускается повторение 2 раза.

3 балла – с заданием справился;

2 балла – справился с помощью взрослого

1 балл- с заданием не справился;

Бланк мониторинга программы «Работа с детьми в тренажерном зале»

| № | Ф И ребенка | Гр. | Задание 1 | | Задание 2 | | Задание 3 | | Задание 4 | | итог |
|---|-------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|------|
| | | | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент | Май | Сент | Май | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |

Литература.

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Су-Джок терапия

Что такое су-джок терапия

Одно из направлений акупунктуры, методика которого основана на непосредственном воздействии на определённые биологические активные точки, на кистях и стопах человека носит название су-джок терапии. Примечательно, что если перевести само название «су-джок» с корейского на наш язык, то, мы получим следующий дословный перевод: су – это кисть человека, а джок – стопа. Выходит, что су-джок терапия это кистевая-стопная терапия.

Данный вид терапевтического воздействия был разработан в 80-х годах прошлого столетия южно-корейским профессором по имени Пак Чже Ву. Однако, несмотря на то, что су-джок терапия – достаточно «молодое» направление, результаты, которые она показывает, позволяют рассчитывать на то, что у су-джок терапии светлое и долгое будущее...

Фитболгимнастика

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Игры с фитболами для детей дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

11. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

12. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.

13. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

14. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

15.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

16. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4.«Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью

внутри; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

Прогулки-походы.

(пешие, на лыжах, санках, самокатах, велосипедах, экскурсионных) в природное окружение, создали условия для реализации природной активности, потребности в самоутверждении, предоставили ребенку уникальную возможность развиваться, обогащать двигательный опыт, формировать у дошкольников приемы здорового образа жизни.

Основы физической подготовки туристят.

1. Развитие силы:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- с преодолением веса предметов (детские штанга, гантели, набивные мячи, ядро, мешочки с песком);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, поднимание туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

1.2. Задачи силовой подготовки

- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц; начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений. Упражнения тренировочного занятия.

2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры - мини - футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловишки.

3. Развитие выносливости - одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, аэробика.

Пешие прогулки

- походы представляют собой один из важнейших организованных двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

Структура и примерное содержание прогулки - похода в лес для детей 5 - 7 лет

I часть. Сбор и движение до первого привала (30 мин.).

II часть. Остановка, привал (10-15 мин.).

III часть. Движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физических упражнений (25 - 30 мин.).

IV часть. Самостоятельная деятельность детей (15-20 мин.).

V часть. Сбор детей и возвращение в детский сад (20-25 мин.)

Пешие прогулки - походы с детьми старшего дошкольного возраста проводим: на расстояния 1,5 - 4 км., длительностью 1-3 часа.

Были разработаны правила поведения во время туристских походов :- строго подчиняться воспитателю; - без

- строго подчиняться воспитателю;
- без разрешения не рвать растения, не собирать грибов и ягод;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить к нему на выручку, помогать слабому;
- оставлять место отдыха всегда чистым.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей:

- туристический поход проводится только после тщательного изучения маршрута;
- с детьми идут не менее двух взрослых;
- одежда дошкольников должна соответствовать сезону;
- каждый взрослый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы, растущие в данной местности; содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь;

- при переходе улиц, больших дорог, перекрестков, необходимо соблюдать правила дорожного движения;

- в походе учитывать индивидуальные физические возможности детей.

В системе физкультурно-оздоровительной работы МДОУ д/с N 20 детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья ; восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения.

Спортивные упражнения. Спортивные игры.

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место **спортивным упражнениям**.

Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года: зимой - это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам., ходьба на лыжах; весной и летом- езда на велосипеде, роликовых коньках и катание на самокате.

Катание на санках. Спускаться на санках с горки дети могут по-разному— сидя верхом, лёжа на животе, лёжа на спине, стоя на коленях. Значительный интерес у детей вызывают игровые упражнения, такие как « Гонки санок», « Успей первым», «Регулировщик», разнообразные эстафеты с санками.

Скольжение по ледяным дорожкам. Старшим дошкольникам во времена скольжения по ледяным дорожкам (длина 4-8 м. и ширина 40-60 см.) предлагают разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить как можно дальше на двух ногах. Использовать игры забавы: « Кто дальше», «По длинной дорожке», «Прокатись –повернись», и др.

Ходьба на лыжах со старшими дошкольниками проводится 2 раза в неделю, первый раз на физкультурном занятии, второй- во время организованных подвижных игр и упражнений. На территории детского сада прокатывается круговая лыжня. Необходимо два круга: Маленький (дистанция 100 м.) и большой (дистанция 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Во время ходьбы на лыжах необходимо проводить игры и эстафеты : «Шире шаг», «Кто быстрее», «Следопыты» и др.).

Катание на велосипеде и самокате. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием катаются на велосипеде и самокате. Если они в младшем возрасте научились пользоваться трёхколёсным велосипедом; то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Однако вначале воспитатель должен помогать ребёнку— поддерживать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло; научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него.

При катании на самокате важно следить, чтобы дети сменяли ноги, попеременно отталкивались то правой, толевой ногой. Значительный интерес у

детей вызывают эстафеты, велопробеги, игры-забавы :»Не задень», «Змейка», «Восьмёрка».

На ряду со спортивными упражнениями детям предлагаются **спортивные игры** с элементами спорта- баскетбол, футбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис. В старшей группе знакомят с элементами игр, а в подготовительной- закрепляют полученные навыки и увеличивают количество упражнений. Обучение проводится как на физкультурных занятиях, так и во время прогулок.

Футбол. Дошкольникам необходимо усвоить отдельные элементы— отработка передачи мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте, отбивать мяч правой и левой ногой, подбрасывать его ногой и ловить руками, вести мяч « змейкой» между предметами, забивать его в ворота.

Во время игры в хоккей следует предлагать детям следующие задания: ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; передачи шайбы друг другу; удержание шайбы клюшкой; ведение шайбы в ворота , держа клюшку двумя руками и ударяя по ней с места и poste ведения.

Настольный теннис, бадминтон. Эти спортивные игры строятся на разнообразных действиях с мячом (воланом) и ракеткой. В старшей группе предварительно учат детей попадать ракеткой по мячу, соразмерять силу удара, правильно посылать мяч на сторону партнёра по игре. В этих игровых упражнениях дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч(волан), ориентироваться в пространстве. Для их закрепления предлагаются игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки», «Докати до стены» и др. В подготовительной группе идет совершенствование приобретенных ранее навыков.

Баскетбол

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются детям с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения; передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами; ведение мяча бегом; бросание его в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т.д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол дети разучивают игры с мячом: «Поймай мяч», «Займи свободный круг», «Мотоциклисты», «Мяч – водящему» и др.

Гигиенические и водные процедуры

Систематическое применение гигиенических и водных процедур положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Принципы закаливания:

осуществлять процедуры при условии, что ребенок здоров;
недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойство);
интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно : от щадящих к более интенсивным, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения;
систематичность и постоянство процедур.

1. Умывание водой комнатной температуры (после дневного сна).

Цель: применяется для активизации внешних защитных механизмов кожи, укрепление иммунитета, дезинфицирование поверхности кожи лица и рук, как закаливающая процедура.

Приготовление: воспитатель готовит воду для умывания - корректирует температуру водопроводной проточной воды.

Методические рекомендации: Ребенок должен ополоснуть обе руки, набрать немного воды и умыть лицо, проводя кончиками пальцев по околобровным дугам, слегка нажимая на них. Затем ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание: медицинских противопоказаний нет. Процедура проводится без маек.

2. Мытье рук по локоть.

Цель: закаливающая процедура, укрепление иммунитета, дезинфицирование поверхности рук.

Приготовление: воспитатель готовит воду, корректирует температуру проточной воды с помощью термометра. Начальная температура воды +28-+27 градусов.

Методические рекомендации: ребенок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание: медицинских противопоказаний нет. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до +8-+10 градусов.

3. Полоскание полости рта водой комнатной температуры после дневного сна и приема пищи.

Цель: смыть остатки пищи, являющиеся питательной средой для микробов, улучшить кровоснабжение слизистой оболочки, профилактика простудных заболеваний носоглотки.

Приготовление: воспитатель разливает приготовленную воду, определённой температуры, в индивидуальные стаканчики.

Методические рекомендации: надо взять немного воды в рот, слегка запрокинуть голову назад, на выдохе «пробурлить» ею и сплюнуть. Язык при

этом высовывают как можно больше вперед, чтобы жидкость стекла к задней стенке глотки.

Примечание: данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки. первоначальная температура воды +37-+36 градусов снижается каждые 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной температуры.

4. Игры с водой.

Вода – замечательная среда для укрепления здоровья малышей. Вода, температура которой чуть ниже температуры тела, оказывает мощный, закаливающий эффект.

Вода оказывает общетонизирующее действие, стимулирует

функции нервной и сердечно-сосудистой системы, нормализует мышечный тонус, улучшает обмен веществ. А ещё с водой можно играть и изучать её.

Игра «Волшебный напиток».

Цель: профилактика заболеваний носоглотки, закаливание; развитие речи, воображения; знакомство со свойствами воды; воспитание здорового образа жизни.

Оборудование: бокалы с водой, температура которой - +36-+38 градусов.

Ход игры: дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза произносят «волшебные слова»: «я хороший, добрый ребенок.

Всем детям в группе я желаю здоровья,

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Милыми и счастливыми, а..у..м »

Дети делают пассы над бокалами с водой движения спонтанные - такие, какие подсказывает собственное воображение.

Водичка вкусная и приятная.

Я никогда не буду болеть. Я – здоров.

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а..а..а» подняв голову, полощут горло и проглатывают воду.

Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Примечание: постепенно температуру воды снижают до +8- +10 градусов с целью достижения закаливающего эффекта.

Игра « Морская эстафета»

Цель: профилактика заболеваний органов дыхания, стимулировать увеличение объема легких.

Оборудование: емкость с водой, бумажные кораблики.

Ход игры: количество игроков зависит от размеров емкости. Дети опускают кораблики в воду, набирают воздух через нос и дуют на свой кораблик через рот. Выигрывает тот, чей кораблик первым придет к финишу.

Примечание: необходимо следить за ритмом дыхания.

Игра «Делаем пену»

Цель: развитие моторики, координации движений.

Оборудование: емкость с водой, жидкое мыло, венчик.

Ход игры: в миску с водой добавьте немного жидкого мыла. Ребенку нужно за определенное время взбить смесь венчиком до образования пены. Побеждает тот, у кого пены больше.

Примечание: следить, чтобы пена не попадала в глаза, рот.

Игра «Выжималки»

Цель: нормализация мышечного тонуса, закаливание, общетонизирующее действие.

Оборудование: три емкости, одна с водой комнатной температуры, две пустые, губки небольшие по размеру и достаточно мягкие.

Ход игры: с помощью губки надо перелить воду из одной ёмкости в другую. Для этого опускаем губку в ёмкость с водой, ждём, когда она впитает в себя жидкость, и переносим её в другую ёмкость. Там выливаем воду, отжимая губку. Побеждает тот, кто быстрее, за определённое время, перенесёт всю воду.

Примечание: необходимо следить за температурой воды.

Игра «Затонувшее сокровище»

Цель: подготовка руки к письму, закаливание, нормализует мышечный тонус.

Оборудование: кораблик или можно использовать обычную миску, монеты, камешки, пуговицы, ракушки, емкость с водой.

Ход игры: затопите кораблик, положив в него монеты, камешки и т. д. Ребенок должен медленно опустить руку в воду и (это важно!) взять монету тремя пальцами (указательным, большим и средним). Достать монету и положить её на поднос. Кто правильно и много достанет монет за определенное время, тот победил.

Примечание: следить за температурой воды и за пальчиками, именно они нужны, чтобы держать ложку и писать ручкой, такое упражнение станет неплохой подготовкой к этим процессам.

Игра «Цветные капельки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений, аккуратность.

Оборудование: пипетки, стаканчики с цветной водой, светлая коробка с ячейками из-под шоколадных яиц.

Ход игры: нужно в пипетку набрать цветную водичку, аккуратно перенести пипетку к коробке и осторожно перелить по капле жидкость в ячейки.

Победа присуждается самому быстрому и аккуратному игроку.

Обеспечение частоты среды.

Значительного эффекта оздоровления можно достичь только при соблюдении всех правил и принципов закаливания, при соответствующих санитарно-гигиеническим нормам условиях содержания детей в дошкольных учреждениях. Это ежедневная влажная уборка помещений группы с применением 1%-ного раствора хлорамина, кварцевание помещений групп 1 раз в день, проветривание помещений, индивидуальное комплектование одежды, т.е. создание условий, когда отсутствуют субъективные ощущения и объективные признаки начинающегося охлаждения или перегревания. Сюда относится и создание оптимального температурного режима помещений, где находится ребенок (+18 градусов).

Посещение бассейна.

Более интенсивными закаливающими методами являются водные контрастные воздействия, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха. Такие процедуры можно проводить в закрытых плавательных бассейнах.

Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха $+26-+27$ градусов, воды в бассейне $+28-+27$ градусов.

Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. В бассейне имеется площадка (ступенька) на уровне воды. После непродолжительной игры в воде с плавательными движениями дети поднимаются на площадку, где методист (медсестра) проводящий закаливающую процедуру, обливают их водой из шланга, температура которой может быть более высокой (в первых процедурах) или более низкой (на 2-4 градуса) по сравнению с водой в бассейне. Такая процедура повторяется 3 раза, продолжается 5-6 минут. Общее время пребывания детей в бассейне 10-15 минут. Начальный контраст температур 2-3 градуса, конечный 10-12 градусов. последний контраст достигается за 2,5-3 месяца и зависит от возраста детей и частоты проведения занятий в бассейне (обычно 1 раз за 5 дней). Способы достижения конечного контраста температур могут быть разными: за счет повышения или понижения температуры воды обливания или температуры в бассейне.

После плавания дети принимают контрастный душ и растираются баннным полотенцем.

Свето-воздушные ванны

Основными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, если при этом температура в помещении снижается более чем на 1° .

Одним из способов закаливания воздухом является прогулка, включающая и сон на воздухе для малышей. День, проводимый ребенком без прогулки,— потеря для его здоровья. Полезнее гулять в утренние часы, когда в воздухе много ультрафиолетовых лучей. В плохую погоду прогулку можно организовать на

веранде. Собирая ребенка на прогулку, надо обращать внимание на одежду: она должна соответствовать сезону года и не стеснять движений, так как во время прогулки он должен активно двигаться.

Следует помнить, что низкие температуры воздуха в течение года, особенно околонулевые в весенне-летне-осенний периоды, сопровождаемые сильным ветром, провоцируют частые переохлаждения детей, что способствует простудным заболеваниям.

Эффективное средство закаливания — воздушные ванны. Для детей первого года жизни воздушные ванны начинаются фактически с периода новорожденное — при пеленании малыша. Затем время воздушных ванн следует постепенно продлевать, причем уже с 1,5—2 месяцев воздушную ванну надо сочетать с массажем, а с 3 месяцев — с гимнастикой. При этом температура воздуха в помещении должна быть не выше 20—22°. Воздушные ванны для детей старше года проводятся при температуре 18°. Ее можно постепенно снижать (проветриванием) до 15—16°. Во время воздушной ванны проводят с детьми гимнастику. В это время (и после воздушной ванны) ребенок чувствует себя бодрым, у него хорошее настроение, что определяет положительное отношение к проводимой процедуре.

Необходимо следить за признаками переохлаждения. При появлении «гусиной кожи» ребенка надо сразу же одеть. Напомним: у детей со склонностью к аллергическому диатезу переохлаждение наступает быстрее.

Водные процедуры. Очень мощным природным средством закаливания является вода, ее температура. Влияют на организм также механические факторы, например душ, купание, и химические — соленые, хвойные ванны, купание в море.

Водные закаливающие процедуры бывают местные и общие.

Местные процедуры — это обтирание, обливание, ванны. Местные процедуры проводят с постепенным усилением воздействия, начиная с более слабодействующих либо снижая каждый раз температуру воды. Надо особенно внимательно следить за исходным состоянием здоровья детей, их реакцией на процедуру, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Действие воды, так же как и воздуха, человек испытывает на себе с момента рождения. Все гигиенические процедуры (умывание, мытье ног, рук и пр.) при правильной организации их проведения оказывают также и закаливающее воздействие.

Для детей первого года жизни местными закаливающими мероприятиями являются подмывание, умывание, обтирание.

Начальная температура воды местных процедур для детей первого года жизни 28°, т. е. она близка к температуре кожи на открытых частях тела. Через каждые 1—2 дня, а индивидуально и через 4—6 дней температура воды уменьшается на 1—2°, снижаясь до 22—20°. После подмывания, умывания кожу вытирают сухим мягким полотенцем. Длительность процедур 1—2 минуты.

Местное обтирание является переходной стадией к общему обтиранию, но оно может проводиться и длительно — у детей ослабленных, перенесших недавно заболевание. Обтирание начинают с ног — от ступней до колен, а затем обтирают руки — от кистей до плеча. Продолжительность процедуры 1—2 минуты. В холодные месяцы исходная температура воды для обтирания должна быть 36—35°, летом 34—33°. Один раз в 5 дней температуру воды снижают на 1°, доводя ее до 30—28°. После влажного обтирания руки и ноги ребенка растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем.

При легком заболевании ребенка местная водная процедура не отменяется, повышается температура воды лишь на 2—3° по сравнению с той, которая применялась до заболевания. По выздоровлении температура воды вновь снижается на 1° через каждые 2—3 дня, пока не достигнет нужной.

Обтирание грудных детей проводят следующим образом: сначала обтирают руки (от пальцев к плечу), ноги (от стопы к бедру), затем грудь, живот и, наконец, спину. Каждую часть тела после ее обтирания сразу вытирают досуха (до легкого покраснения). Таким образом, сочетается действие воды и легкого массажа. Продолжительность процедуры 3—4 минуты, лучшее время — перед одним из дневных снов. Рукавичку или ткань, которой обтирают, через день кипятят. В условиях детского учреждения эти предметы должны быть у каждого ребенка.

При умывании детей от года до 2 лет им моют только лицо и кисти рук. Детям старше 2 лет моют лицо, шею, верхнюю часть.

Солнечные ванны. Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими являются солнечные лучи. Это связано с тем, что солнце — мощный источник излучения инфракрасных видимых и ультрафиолетовых лучей. Физические особенности различных видов лучистой энергии определяют различное их фотобиологическое и физиологическое действие на живые организмы. При закаливании лучистой энергией солнца рассчитывают главным образом на действие ультрафиолетовых лучей, так как именно они являются одним из жизненно важных элементов внешней среды, в которой обитает человек. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем: улучшается общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витаминов O₂ и O₃, относящихся к средствам предупреждения и лечения рахита.

Инфракрасные лучи оказывают тепловое действие и усиливают; эффект от ультрафиолетовых лучей.

Солнечные лучи подразделяются на прямые, косые, рассеянные и отраженные. Влияние прямых, отвесно падающих лучей, наиболее сильно. Косые лучи длительно проходят через атмосферу и поэтому слабее действуют на организм. Рассеянные лучи образуются при прохождении солнечного света

сквозь облака и листву деревьев, их действие еще слабее. Отраженные солнечные лучи — это дневной свет.

Сила физиологического воздействия солнечных лучей значительна, поэтому пребывание детей дошкольного возраста, особенно первых трех лет жизни, в не защищенных от солнца местах ограничивается.

Солнечные ванны (спокойное лежание под прямыми лучами солнца) детям раннего возраста противопоказаны. Они могут вызвать резкое перегревание (тепловой солнечный удар) и ожоги кожи.

Детей первого года жизни не выносят на солнце. После предварительного пребывания в тени, где температура воздуха должна быть не ниже 20°, их можно поместить под рассеянные лучи (светотень) для спокойной игры в манеже. Кроме этого, свето-воздушные ванны можно делать в теплую, безветренную погоду начиная с 3 месяцев, когда температура в тени не ниже 22°. Продолжительность первой свето-воздушной ванны 3 минуты, затем один раз в три дня добавляют по 2 минуты, доводя время 10-й свето-воздушной ванны до 10 минут. Детям от 3 до 6 месяцев это время не увеличивают. Во втором полугодии жизни ребенка на процедуру продолжают прибавлять по 5 минут один раз в 4 дня, доводя к 26—27-й ванне до 30 минут.

Курс свето-воздушных ванн состоит из 25—30 процедур. Лучшее время для их приема в средней полосе СССР — с 9 до 12, на юге — с 8 до 10 часов.

Трудным детям свето-воздушные ванны делают спустя 30—40 минут после кормления. В ненастную погоду, чтобы не было перерывов, свето-воздушные ванны они принимают в помещении.

Детям от года до 3 лет в летнее время рекомендуется пребывать на площадке, которая имеет в равных соотношениях участки сплошной тени (лучше от зелени, чем от навесов) и светотени («кружевная» тень от листвы деревьев). являются одним из жизненно важных элементов внешней среды, в которой обитает человек. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем: улучшается общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витаминов O₂ и O₃, относящихся к средствам предупреждения и лечения рахита.

Инфракрасные лучи оказывают тепловое действие и усиливают; эффект от ультрафиолетовых лучей.

Солнечные лучи подразделяются на прямые, косые, рассеянные и отраженные. Влияние прямых, отвесно падающих лучей, наиболее сильно. Косые лучи длительно проходят через атмосферу и поэтому слабее действуют на организм. Рассеянные лучи образуются при прохождении солнечного света сквозь облака и листву деревьев, их действие еще слабее. Отраженные солнечные лучи — это дневной свет.

Сила физиологического воздействия солнечных лучей значительна, поэтому пребывание детей дошкольного возраста, особенно первых, трех лет жизни, в не защищенных от солнца местах ограничивается.

Солнечные ванны (спокойное лежание под прямыми лучами солнца) детям раннего возраста противопоказаны. Они могут вызвать резкое перегревание (тепловой солнечный удар) и ожоги кожи.

На площадке, где находятся дети от 2 до 3 лет, могут быть участки, беспрепятственно облучаемые солнцем, но малышей нельзя задерживать там больше 5—6 минут в первые дни, а затем после появления хорошего загара они могут находиться на облучаемом солнцем участке 8—10 минут (в течение дня посещать этот участок 2—3 раза). Одежда должна предохранять ребенка от перегревания.

Свето-воздушные ванны рекомендуется принимать начиная с температуры воздуха не ниже 20° в тени, в последующем, когда дети привыкнут, можно продолжать эти ванны и при более низкой температуре—15—16°, но тогда малыши должны заниматься какой-либо подвижной игрой. Продолжительность первой свето-воздушной ванны 5 минут; затем, увеличивая продолжительность ванны на 5 минут один раз в три-четыре дня, к 25—26-й ванне доводят общее время до часа.

В жаркие дни перегревание ребенка может наступить, даже если он находится под рассеянными солнечными лучами. Поэтому летом на прогулке надо чаще поить детей и следить за их общим состоянием. Первые признаки перегревания — покраснение лица, потливость. В таком случае малыша немедленно уводят в тень, умывают прохладной водой, дают пить, обеспечивают спокойную игру.

Частое, дробное облучение солнцем может привести к повышению реактивности центральной нервной системы: ребенок становится возбужденным, раздражительным, теряет аппетит, плохо спит, худеет. Такой ребенок должен гулять только в тени.

Тяжелым последствием перегревания является тепловой и солнечный удар. Тепловой удар сопровождается потливостью, покраснением кожи, сухостью слизистых, одышкой. Дети жалуются на головную боль, становятся вялыми, поднимается температура, возможна рвота, через несколько часов — понос. Ребенка надо умыть прохладной водой, уложить в постель, назначить разгрузочную диету, обильное питье. Обычно через сутки состояние здоровья нормализуется.

При солнечном ударе клиническая картина развивается через 6—8 часов после облучения. Ребенок бледнеет, становится раздражительным, капризным. Появляются озноб, головная боль, повышается температура, теряется аппетит; возможны тошнота, рвота, расстройство желудочно-кишечного тракта. Такой ребенок нуждается в постельном режиме, разгрузочной диете, обильном питье. К концу суток все явления обычно проходят.

Общими противопоказаниями для пребывания детей на солнце являются истощение, резкая анемия, сильная возбудимость, острые формы туберкулеза, малярия и все другие заболевания в остром периоде.

Для других средств закаливания — воздуха и воды — противопоказаний нет. В том или ином виде они могут применяться всем детям, различие состоит только в форме их использования.

Методы проведения закаливающей контрастной процедуры

Методика контрастного **воздушного закаливания** предусматривает реализацию основных методических принципов проведения воспитателем или методистом физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальне, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до $+13$ — $+16^{\circ}\text{C}$. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением; перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1—1,5 минуты циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения) попеременно в «холодном» и «теплом» помещениях, то есть принимают общую воздушно-контрастную ванну. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» $+21$ - $+24^{\circ}\text{C}$, а в «холодном» — на 3 - 5°C ниже, увеличивается в течение 1,5—2 месяцев до 12 — 15°C за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью подогревателей (включением калориферов), в «холодном» — понижается за счет интенсивного проветривания, вплоть до сквозняков летом.

Во время пребывания в теплом помещении проводится несколько видов занятий, которые могут чередоваться. Они имеют важное значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре, создавая у них положительный эмоциональный настрой. На этом этапе предлагаются следующие занятия:

— разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми для дополнительной тренировки голосового аппарата;

— подвижные игры с включением заданий на развитие воображения и элементов творчества;

— разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных, прежде всего, на развитие координационных возможностей;

— более спокойный темп выполнения тех же физических упражнений, что и в «холодной» комнате;

— различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

Для этого можно использовать специально оборудованную комнату со спортивными снарядами и инвентарем для развития и укрепления свода стопы. Инвентарь располагают так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Пребывание в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом движений, игр, чтобы дети не перегревались во время выполнения физических упражнений. Использование подвижных игр дает детям возможность активно участвовать в проведении процедуры, развивает их воображение, находчивость.

Количество перебежек из одной комнаты в другую за время занятий (12-15 минут) с пребыванием в каждой из них по 1-1,5 минуты составляет не менее шести. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из «холодной» комнаты в «теплую» в ходе игр типа «самолетики», «перелетные птицы», «спутники планет» и др.

При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия: с минимального контраста температур в 3-4°С в начале проведения процедур до разницы 13—15°С для детей 3-4 лет и 15—20°С для детей 5-6 лет спустя 2-3 месяца. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания. Ритмичная мажорная музыка, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияет на эмоциональное состояние детей. Как правило, используются мелодии и песни из детского репертуара, хорошо знакомые детям, поэтому они охотно подпевают. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и интересные физические упражнения, сменяемые по мере овладения ими большинством детей.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль — первостепенное значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

В периоде реконвалесценции после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5—7 дней сокращается вдвое.

«Игровые дорожки» используются в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна для повышения двигательной активности, оздоровления детей раннего возраста. «Игровую дорожку» обозначают в группе (спальне, игровой, раздевалке) импровизированными

спортивными снарядами и инвентарем (лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, банкетка, лесенка, стремянка и коврики — резиновые, шерстяные, теплые, холодные, сухие, влажные). Инвентарь располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц (М.Н. Кузнецова).

Введение в режим дня детей раннего возраста общеразвивающих упражнений и подвижных игр повышает двигательную активность, способствует правильному формированию стопы, развивает координацию движений, совершенствует физическое развитие, вписываясь тем самым в общий комплекс оздоровления.

Хождение босиком — действенный «исторический» метод, являющийся также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Этот технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания, к сожалению, мало используется в дошкольных учреждениях.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем — босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1—2 минуты и постепенно доводя ее до 15—20 минут. Хождение босиком можно практиковать во всех группах, начиная со второй ясельной. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми. С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Главный смысл хождения босиком — закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур, главным образом — пола, земли. Именно это и является определяющим, если не единственным, в данном виде закаливания, поскольку убедительных доказательств влияния других компонентов в научной литературе нет.

Хождение босиком является хорошим, необременительным для персонала способом закаливания детей в дошкольном учреждении на фоне выполнения других общережимных моментов.

Более интенсивными закаливающими компонентами воздействия являются водные контрастные процедуры, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха.

Традиционные методы закаливания.

Воздушные и водные традиционные методы закаливания, хотя они и менее эффективны по сравнению с контрастными, также можно применять, в первую очередь — в качестве начальных процедур. Издавна известны как средства закаливания воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в пределах +22—29 С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до 18—17°С для детей в возрасте 1-2 лет и до 16-15°С — для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2—5 минутам, увеличивают через 2—3 дня на 1-2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы

ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2—3 воздушные ванны.

При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе, но время приема ванн сокращается, если температура воздуха ниже +18°C и скорость ветра больше 5 м/сек.

Обеспечение достаточной двигательной активности во время приема воздушных ванн является непременным условием их эффективности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш). Недопустимо принимать воздушные ванны, лежа на земле, даже в теплую погоду (при температуре воздуха +22°C), так как земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Дети в возрасте 4—6 лет могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в более охлажденных условиях, начиная с температуры воздуха +18+17°C с постепенным снижением и доведением ее до +13+12°C. При условии хорошей переносимости детьми охлаждения продолжительность первой ванны равна 5 минутам, затем увеличивается до 8-10 минут и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног. Надо постоянно воспитывать у детей спокойное отношение к этим процедурам, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

Сказкотерапия

Сказкотерапия, — это целенаправленное использование сказок в психологической, психокоррекционной, психотерапевтической работе.

Определения сказкотерапии

Сказкотерапия

— это один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии. Возможно, потому, что с помощью сказок (или под их влиянием) сформировался жизненный сценарий и с помощью сказки же можно попытаться из этого неудачного жизненного сценария человека извлечь (С. А. Черняева, 2002);

— это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем;

— это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность;

— это процесс активизации ресурсов, потенциала личности;

— это процесс объективизации проблемных ситуаций;

— это процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг;

— это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может

реализоваться мечта; а главное, в ней появится чувство защищенности и аромата Тайны...

Функциональные преимущества сказкотерапии

1. Сказка дает великолепный общий язык для взрослого, работающего с ребенком. Обычно они разговаривают на разных языках. При этом двуязычен скорее ребенок, а проблемы с общением есть преимущественно у взрослого. (Тем более что это взрослый чего-то хочет.) Язык сказки их, естественно, сближает.

2. Сказка более информативна, чем обычная стиснутая речь. Она не выдает свои

положения за что-то более серьезное, чем символы, метафоры и аналогии. В

этом плане сказки, которые сочиняют сами пациенты, дают и материал для

анализа, и названия для индивидуально значимых понятий.

3. Сказка способствует пробуждению детских и творческих сил в самом терапевте.

4. Сказка несет свободу.

Структура коррекционно - развивающего сказкотерапевтического занятия по Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой

Практика сказкотерапии

| Этап | Назначение | Содержание этапа |
|----------------------------|--|--|
| 1. Ритуал «входа» в сказку | Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку | Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу |
| 2. Повторение | Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились | Ведущий задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз, что они помнят, использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий, как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз и пр. |
| 3. Расширение | Расширить представления ребенка о чем-либо | Ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из этой сказки и пр. |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| 4. Закрепление | Приобретение нового опыта, проявление новых качества личности ребенка | Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт, совершаются символические путешествия, превращения и пр. |
| 5. Интеграция | Связать новый опыт с реальной жизнью | Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня |
| 6. Резюмирование | Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся | Ведущий подводит итоги занятий. Четко проговаривает последовательность происходящего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт |
| 7. Ритуал «выхода» из сказки | Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде | Повторение ритуалов «входа» в занятия с дополнением. Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было с нами, все, чему мы научились». Ребята протягивают руки вокруг, как будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди |

Ребенок почерпнет из сказки намного больше, если будет не просто пассивным слушателем, а непосредственным участником сказочного сюжета. Он может путешествовать по сказочным дорогам, переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными существами. Попадая в сказку, ребенок легко воспринимает «сказочные законы» — нормы и правила поведения, которые иногда с трудом прививаются детям родителями и педагогами.

Принципы сказкотерапии, считает М. В. Яковлева, заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене позитивным жизненным опытом. Этот метод развивает творческие способности и умение слушать себя и других, учит принимать и создавать новое.

Дети, как и взрослые, все разные. К каждому нужно подобрать свой ключик. Э. Фромм отмечал: «Способность ребенка удивляться и познавать, умение

находить решение в нестандартных ситуациях — это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта» . Один ребенок более склонен сочинять и рассказывать, другой не может усидеть на месте, и с ним необходимо постоянно двигаться. Третий любит что-то мастерить своими руками; четвертый обожает рисовать... То, как человек рисует, рассказывает, сочиняет, является ключом к познанию его внутреннего мира. Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни, и значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.

Для того чтобы ребенок лучше «воспринимал» то, что с ним происходит в сказке, можно придумать ритуал вхождения в Волшебную Страну. Должно быть специальное место входа и выхода, а также ритуал, пропускающий детей в сказку.

В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например: отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, коррекции личности, расширение эмоционально-поведенческих реакций и др. Сказка служит для ребенка посредником между реальностью и внутренним миром. Она приобщает его и к жизни, и к тысячелетней человеческой культуре. На примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах. Ведь в сказочных ситуациях, при всей их фантастичности, много весьма жизненных, легко распознаваемых ребенком моментов. Выбор детей в развивающие и коррекционные группы обычно основывается на их рисунках, беседах с ними и их родителями, а также с воспитателями.

Страхи в сказках

В работе со страхами целесообразно придумать и продекламировать какой-нибудь простенький стишок, с помощью которого герой (а с ним и дети) прогнал бы страх.

Например, на занятии по куклотерапии по методике И. Я. Медведевой, посвященном страхам, дети разучивают такое четверостишие:

Страх, страшок, страшила,
Брысь, брысь, брысь!
В смех, смешок, смешилку
Превратись!

А в программе Т. А. Арефьевой и Н. И. Галкиной предлагается такое стихотворение:

Злые духи и Кощей
Не живут среди вещей.

Но бывает из-за страха
Я в прихожей вижу Аха!
 Нужно громко крикнуть «АХ!» —
И тотчас исчезнет страх!

Вот, например, как может строиться психотерапевтическая сказка по преодолению «больничных» страхов.

Жил да был Медвежонок. Был он очень веселый, шустрый, любил лазить по деревьям и лакомиться медком. Но однажды напали на него пчелы да так укусили, что пришлось беднягу положить в лесную лечебницу. Весь он распух и сделался похожим на плюшевый мячик. Где глаза, где нос, где голова, а где лапы — не разберешь. В больнице, конечно, оказалось несладко. Хотя мама Медведица каждый день приносила Медвежонку горшочек меда, это все равно не могло подсластить горьких пилюль, которые давали Мишке врачи. А главное — уколов! Медвежонок так боялся уколов, что начинал о них думать еще с вечера и дрожал от страха всю ночь, не в силах заснуть...

Дальше сказку следует сочинять (по возможности разыгрывая в куклах) вместе с ребенком. Полезно читать детям вслух жизнеутверждающие рассказы и сказки, в которых звучит тема исцеления от тех или иных недугов.

Каждый педагог, воспитатель, психолог, родитель имеет свои ценности, взгляды на мир и на стиль воспитания ребенка. Поэтому, выстраивая свою работу с детьми, каждый будет придумывать собственный сценарий путешествия по сказке. Сказочные образы несут в себе огромный смысловой и чувственный заряд. Например, образ зайца в русских народных сказках сцеплен с такими человеческими качествами, как трусость, нерешительность, он вызывает у детей сочувствие, сопереживание, желание помочь. Робкие дети нередко отождествляют себя с этим сказочным персонажем. Победа трусливого сказочного зайчишки над волком или лисой воспринимается ими как их собственная и может послужить стимулом к преодолению собственных страхов ребенка. Очень часто только в сказочной форме дошкольники могут познакомиться с такими сложнейшими явлениями и чувствами, как верность и предательство, бескорыстие и алчность, самоотверженность и подлость. В сказках все это изображено вполне доступно для восприятия ребенка и в то же время совсем не примитивно.

Если говорить о сказкотерапии, то имеется немало опытов диагностических и коррекционных сказочных сюжетов, работающих на обесценивание страхов. Множество сказок, направленных на удаление страха, были написаны специально под конкретных людей, исходя из их личностных особенностей и страхов. Узнавая конкретный страх, мы можем уже направленно работать с ним, сочиняя сказочную историю для конкретного человека и наделяя главного героя схожими переживаниями...

Типология сказок

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующие виды сказок.

Художественные сказки — все литературное наследие наших предков, то, что мы и привыкли называть сказками, мифами, легендами и пр. Художественные сказки могут быть народными и авторскими. Они содержат опыт, мировоззрение, систему ценностей как отдельного автора, так и этноса в целом.

Дидактические сказки — это сказки, которые придумывают педагоги для создания положительной мотивации к учебному процессу. Эта категория сказок призвана передавать в доступной метафорической форме дидактический материал, а также учебные задания и инструкции.

Психокоррекционные сказки — это сказки, сочиняемые психологами, психотерапевтами, педагогами и родителями. В них метафорически отражаются проблемы пациента: эмоциональные и поведенческие затруднения, проблемы во взаимоотношениях, тревоги, обиды, страхи и пр.

Психотерапевтические сказки — это сказки, которые в полном смысле лечат душу. За образами этих сказок стоят глубинные механизмы бытия, рассуждения о философских понятиях «любовь», «добро», «гордыня», «смерть»... Примером могут служить замечательные сказки петербургского сказочника А. В. Гнездилова. Большим плюсом этих сказок является тот факт, что они сочиняются по проблемам, характерным для того контингента, с которым работает психолог, а иногда сказка пишется для конкретного клиента. Как указывает С. А. Черняева, актуальная проблема представлена в сказке и, как правило, приписана значимому герою.

Медитативные сказки рассказываются под специальную музыку, способствующую расслаблению.

Направления сказкотерапии, методы и формы работы со сказками

Сказка — многогранный материал, и можно применять ее в психологической работе, используя тот ракурс, который наиболее соответствует психокоррекционным и психодиагностическим целям.

В основании этого терапевтического метода лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе огромный скрытый смысл, опыт решения нашими предками сложных жизненных проблем. На нынешнем этапе развития сказкотерапии **аналитическое направление** представлено в двух формах: исследовательской и терапевтической.

Исследовательская форма тесно связана с именами К.Г. Юнга и его последовательницы М. Л. фон Франц. Расшифровка глубинной, архетипической природы сказочных образов дает возможность понимания сложнейших мотиваций и жизненных законов. Так, анализируя образ Бабы Яги, можно сказать, что он амбивалентен: о ней нельзя сказать определенно, какая она — злая или нет. Наряду со сказками, где она крадет и хочет съесть маленьких детей, есть

сказки, где она бескорыстно помогает главным героям... Исследователь А. Андреев считает, что образ Яги связан с языческой колдуньей, богиней, жившей на грани двух миров яви (наш реальный мир) и нави (мир усопших, тонкий мир). Понимание архетипической природы сказочных героев и того контекста, в который они включены, важно не только для специалистов, но и для родителей.

Терапевтическая форма является прикладной и используется в групповой и индивидуальной работе с детьми. В рамках этой формы решаются задачи формирования способностей к установлению причинно-следственных связей поступков и явлений, развития творческого мышления и воображения.

Терапевтическая форма применяется в двух видах:

- библиотерапия;
- решение сказочных задач.

Библиотерапия предполагает формирование ценностей личности, более глубокое понимание смысла жизненных явлений и развитие аналитико-синтетических способностей. Эта форма работы подходит детям от 5-6 лет. В качестве психотерапевтического материала используются художественные сказки А. В. Гнездилова, С. А. Черняевой и др. После прослушивания психолог проводит групповую дискуссию, задает вопросы.

Важно, чтобы слушатели почувствовали и проговорили не сюжетную линию сказки, а уловили и ее скрытые смыслы: что происходит, почему и зачем, есть ли аналоги сказочным ситуациям в нашей жизни и т. п.

Сказочная задача формулируется так, чтобы на нее можно было перенести свой жизненный опыт. И самое главное — она не имеет единственно верного решения.

Желательно, чтобы задача отвечала следующим требованиям (по Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой) :

- была задана каким-либо сказочным существом;
- служила испытанием;
- ситуация не должна была иметь единственного правильного ответа;
- образы, герои и события задачи должны заинтриговывать ребенка, быть ему близки;
- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему;
- ситуацию и вопросы лучше построены и сформулированы так, чтобы побуждать ребенка самостоятельно предлагать и проследить причинно-следственные связи.

Особенности рассказывания сказок

Дети очень любят слушать и рассказывать сказки. Некоторые сказки они готовы слушать несколько десятков раз, каждый раз переживая за героев и воспринимая события сказки, прорабатывая модели поведения, изучая характеры персонажей. Однако рассказывание сказок как сказкотерапевтический метод имеет свои особенности.

Рассказывание группе или одному человеку новой или известной сказки от третьего лица. Рассказывает взрослый. В этом случае важны актерские умения и

навыки: «вжиться» в героев сказки и передать их интонации, вовремя делать паузы и смысловые акценты.

Самому рассказчику обязательно нужно подумать: «Что я могу транслировать слушателям?», чтобы не перенести им свое отношение к событиям, и свои ценности, и свою внутреннюю проблематику.

Групповое рассказывание сказок. В этом случае рассказчиком является группа детей (или взрослых, или подростков).

Рассказывание известной всей группе сказки. Каждый участник группы по очереди рассказывает маленький кусочек сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет на себя предыдущий рассказчик. Если рассказывание проводится в детской группе, ведущий может участвовать в рассказывании.

Рассказывание известной сказки и придумывание к ней продолжения. После того как сказка рассказана, участники группы придумывают к ней продолжение, причем последний рассказчик должен закончить сказку.

Групповое придумывание сказки. Кто-то начинает говорить первую фразу (например: «В некотором царстве, в некотором государстве...»), следующий участник группы присоединяет к сказочной фразе одну или две фразы и т. д. Желательно, чтобы групповая сказка сложилась не более чем за три круга и имела свой конец. Это прием, включающий следующие важные компоненты:

- развитие произвольной памяти;
- развитие фантазии и воображения;
- развитие умения выражать свои мысли (вербально);
- развитие умения слушать.

Рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки (может проводиться как в группе, так и индивидуально). Участники группы выбирают сказку, которую они собираются рассказывать, и распределяют персонажи сказки между собой. Причем персонажи, от имени которых будет рассказываться сказка, могут быть разнообразными. Затем каждый участник группы (или некоторые из них) рассказывают сказку от лица и с точки зрения выбранного ими персонажа.

Сочинение сказок

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни сочинял разные истории, сказки, байки... Но очень многим сложно ни с того ни с сего просто взять и сочинить сказку: нужна тема, главный герой, мораль — то, ради чего можно стараться. Есть ряд простых приемов для того, чтобы начать сочинять сказки.

Прием первый. Придумайте 10 слов: существительных, прилагательных. Желательно, чтобы они изначально не вызвали у вас смысловые ассоциации и были из разных областей жизни. Теперь вам нужно сочинить рассказ или сказку, где бы

эти 10 слов *были* использованы и связаны по смыслу. При этом разрешается преобразовывать слова.

Прием второй. Необходимо задуматься, на какую тему нам интересно было бы поговорить с близким человеком или с самим собой. Если ответ на вопрос не приходит, можно взять за рабочую тему ситуацию, которую вы уже неоднократно «прокручиваете» в своей голове.

Прием третий. Попробуйте выбрать из придуманных вами 10 слов то, которое вам наиболее интересно, вызывает множественные ассоциации, берет за «живое». Это слово может стать либо темой, либо героем вашей сказки.

Закройте глаза и попробуйте представить себе картинку, в которой присутствовал бы образ выбранного вами слова. Рассмотрите ее и опишите на бумаге. Это начало сказки.

А теперь представьте, что могло бы нарушить эту картинку, изменить ее на 180 градусов. Это будет конфликт вашей сказки.

Если вы проделали эти шаги, то вам будет совсем нетрудно связать увиденные вами ситуации и сочинить сказку.

1. Переписывание сказок.

Переписывая сказку, ребенок, подросток или взрослый сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию сюжет и конец. Он находит тот вариант, который позволяет ему освободиться от внутреннего напряжения. В этом — психокоррекционный смысл переписывания сказок. Переписывание любимых сказок детства может быть полезно в том случае, если любимая сказка стала жизненным сценарием и не дает человеку свободно и осознанно строить свою жизнь,

2. Сказочная куклотерапия.

На данном этапе сказкотерапии используются три варианта кукол:

- куклы-марионетки;
- пальчиковые куклы;
- теневые куклы.

3. Постановка (разыгрывание) сказки.

Не секрет, что многие из нас любят театр. Возможность проиграть множество моделей развития сюжета при множестве смен ролей, при множестве смен характеров, эмоций и переживаний и т. д. — это именно то, что помогает глубже осознать, понять, принять...

Драматизация хороша сама по себе, а в рамках сказкотерапии, с заложенной победой добра и сказочной атмосферой, она показывает себя, как один из наиболее успешных коррекционных и развивающих приемов.

Слушая или читая сказку, ребенок или взрослый проигрывает ее в своем воображении. Он представляет себе место действия и героев сказки. Таким образом, ему видится целый спектакль. Поэтому совершенно естественным является использование **постановки сказки** с помощью кукол в психологических целях. «Оживляя» куклу, ребенок чувствует и видит, как каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Таким образом, ребенок получает оперативную не директивную обратную связь на свои действия. А это помогает

ему самостоятельно корректировать свои действия, улучшая кукловождение. Ребенок реально становится волшебником, заставляя неподвижную куклу двигаться так, как он считает нужным.

В сказкотерапии используются несколько видов постановок сказок:

- 1) спектакли с пальчиковыми куклами;
- 2) спектакли теневого театра;
- 3) спектакли-экспромты с участием кукол-марионеток;
- 4) театральные игры;
- 5) сказки на песке.

Предполагается разыгрывание психокоррекционных, психотерапевтических или обучающих сказок.

4. Сказочная имидж-терапия.

В жизни все мы играем различные роли. Например, женщина 30-40 лет может быть матерью, дочерью, женой, партнером по танцам, начальницей и подчиненной, сказочницей и требовательным педагогом...

Смысл сказочной имиджтерапии — МГНОВЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ. Отцом сказочной имиджтерапии стал сказочник А. В. Гнездилов, известный под псевдонимом Доктор Балуба. Надевая костюм, соответствующий мироощущению на данный момент, человек не только начинает чувствовать себя соответственно выбранному образу, но и нередко открывает в себе новые способности и творческий потенциал. Изменяясь внешне, начинаешь процесс полного изменения, и у нового персонажа появляется своя жизнь со своим прошлым, настоящим и будущим.

Для детей же свойственно себя идентифицировать с различными героями. Поэтому замечательно, если есть множество костюмов и аксессуаров, чтобы ребенок мог завершить свой новый образ. Ведь в сказочном образе из скромной простушки на вас может взглянуть королева, полная самолюбия и коварства, волшебник, который еще не определился — волшебник он или колдун. Или, наоборот, основательный и распланированный своими родителями ребенок с удовольствием превращается в королевского шута.

5. Сказочное рисование.

Все сказки, сказочные герои и сказочные сюжеты можно еще и рисовать. В сказкотерапии существуют две группы методов.

Проективное диагностическое рисование. Проективные графические методы с помощью тематических рисунков исследуют внутренний мир человека, систему его отношений к себе и другим, его индивидуальность. Например: «В какое сказочное существо я бы превратился у входа в Сказочную страну», «Во что бы меня там заколдовали», «Мой маскарадный костюм» (самовосприятие); «Моя семья в образах животных», «Моя семья в образах сказочных героев» (отношение

к семье). «Человек», «Человек под дождем», «Дождь в сказочной стране» (жизненная стойкость человека по отношению к сложным ситуациям).

Спонтанное *рисование*. Рисование специальными сказкотерапевтическими объемными красками.

6. Медитации на сказку.

Медитация — погружение в какой-либо процесс. Сказкотерапия имеет два вида медитаций.

Статические медитации. Под музыку рассказывается медитативная сказка, дети находятся в лежачем или сидячем положении, в расслабленном состоянии. Цель — снять напряжение, достигнуть эмоционального равновесия.

Психодинамические медитации:

- первая группа связана с перевоплощением (в животных, в камень в дом, подоконник, полотенце и т. д.);
- вторая группа приемов связана с погружением в различные стихии (земля, вода, воздух, огонь);
- третья — с изображением растений;
- четвертая — упражнения с тканью;
- упражнения с зеркалом;
- танцы (по материалам Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

Арома и фитотерапия

Перспективным методом профилактики респираторных заболеваний является аромотерапия. Это рациональный, простой и доступный метод оздоровления детей. История аромотерапии насчитывает более 5000 лет. Сила и здоровье приходят с использованием эфирных масел, полученных из того или иного растения и обусловлены природой самого растения.

Практическое применение аромопрофилактики и аромотерапии преследует следующие **цели**:

-предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;

-коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений и функций анализаторов, расширение объема кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшению сна;

- профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;

-Стимуляция общей иммунологической реактивности организма с целью повышения резистентности к инфекционным заболеваниям, расширения адаптационных возможностей;

-расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими и неспецифическими заболеваниями лёгких.

Установлено, что ароматерапевтическими свойствами обладают только природные масла. Эфирные масла аниса, дудника, душицы, иссопа, камфары, кедра европейского, маты перечной, розмарина, ромашки, чайного дерева, фенхеля, шалфея, эвкалипта рекомендуется использовать при заболеваниях дыхательных путей в острый период и при их хроническом течении в виде ингаляций, в ароматизационных лампах. В период реабилитации после перенесённых заболеваний, в стрессовых ситуациях (адаптация дошкольному учреждению) показаны эфирные масла, обладающие расслабляющим, успокаивающим действием: базилика, валерианы, дудника, лаванды, майорана, мелиссы, мимозы, мяты курчавой, розмарина, укропа.

Прежде чем применять ароматерапию для детей необходимо усвоить несколько **обязательных правил:**

-Использовать минимальные дозировки: по 1 капле каждого масла, сочетать не более 3-х масел;

-Не допускать попадания эфирных масел в глаза, на слизистые оболочки;

-Продолжительность сеанса аэронизации составляет в среднем 15-30 минут;

-Необходимо учитывать индивидуальную чувствительность к ароматам и помнить, что начальные симптомы неприятия организмом ароматов - головная боль и головокружение. Характер аромата должен соответствовать времени года. Так, аромат свежести более пригоден весной и летом.

Для проведения дозированной аэрофитотерапии можно использовать ароматизационные лампы и аромомедальоны, ингаляторы, травяные подушки. В подушка используются листья папоротника мужского, лавра благородного, цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, траву лаванды, мяты, розмарина, герани, душицы, лепестки розы. Для ароматизации воздуха в спальне рекомендуется помещать небольшие травяные подушечки на радиатор батареи, что благоприятно воздействует на процесс засыпания, сон детей и их состояние здоровья.

Аромомедальон - это керамический кулон, универсальный инголятор, изготовлен из белой глины. Применяется- детям 3-4 лет по 1-2 капли масла в кулон.

С целью дезинфекции помещения, очистки воздуха в них от нежелательных запахов можно добавить в воду вместе с другими моющими средствами эфирные масла (герани, кипариса, лаванды, корицы, пихты, розы, чайного дерева)- по 5 капель.

Эффективность эфирных масел при ароматерапии зависит от качества продукта. Действие синтетических эфирных масел нельзя сравнивать с натуральными. Эффективность эфирных растений во многом зависит от того, когда и где они собраны, как сохраняются, и приготавливаются. Готовые эфирные масла следует хранить в сосудах с тщательно притёртыми пробками, без доступа света. На этикетке должны быть указаны фирма и страна – изготовитель, название масла, ботаническое назначение и часть растения, из которого оно получено, чистота и концентрация. Следует обратить внимание на

срок годности, способы применения данного средства, условия хранения и меры предосторожности.

Ароматические лампы.

Самый простой и поэтому наиболее распространённый способ применения масел – использование **ароматической лампы**. С её помощью приятный запах быстро распространится по комнате. Использовать лампы можно дома и на работе. **Принцип действия** элементарный – обыкновенная свеча прогревает масло в блюдце сверху. Масло начинает испаряться, и помещение наполняется приятным ароматом. Лучше всего покупать **керамическую аромалампу** – она долго держит тепло, но при этом не раскаляется и не трескается. Подороже **электрическая аромалампа**. Принцип действия такой же, как и в простой лампе: тепло заставляет масло улетучиваться. Зато в эксплуатации безопаснее.

Особенности дозировки фитопрепаратов в детской практике

Для детей готовят 1%-ные, 3%-ные, 5%-ные отвары и настои. Эти концентрации выбираются индивидуально в каждом случае и зависят от возраста ребенка, характера и периода заболевания, фармакологической активности лекарственного сырья. Для детей до 3 лет готовят 1-3%-ные отвары и настои, а старшим детям — 3-5%-ные концентрации.

В остром периоде заболевания назначают более высокие концентрации, а с профилактической целью — меньшие. Из одного и того же сырья можно приготовить разный объем отвара и настоя. Здесь важна суточная доза сырья, рекомендуемая, принимая во внимание возраст. Например, суточная доза листьев брусники для ребенка 10 лет составляет 3г. Из этого же количества можно приготовить 1%-ный и 3%-ный отвар (3г на 300 мл, или на 100 мл воды). Суточная доза приготовленного отвара распределяется равномерно в три-четыре приема.

Большое количество жидкости в отваре и настое используется в лечении детей с острыми респираторными заболеваниями (особенно с выраженной температурной реакцией), а также при инфекционно-воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы, желудочно-кишечного тракта. Ограничивается жидкость при поражениях сердечно-сосудистой системы, гломерулонефритах. Когда ребенок не любит пить и по характеру болезни нет необходимости в увеличении объема жидкости, готовят концентрированные отвары и назначают их в меньшем объеме.

Для лечебных ванн берут 30-50 г сухого лекарственного сырья и готовят отвар объемом 1-2 л. Полученное процеживают в ванну с температурой воды 37-38° С. Продолжительность лечебной ванны — от 10 до 15 минут, курс от 5 до 10 ванн. Для детей используют лечебные ванны из хвои, листьев березы, травы череды, коры дуба и т.д.

Сложным остается вопрос о дозировке различных лекарственных форм из растений. Для готовых официальных препаратов дозировка указана в соответствующих руководствах (хотя для детей доза не всегда определена). При

расчете дозы лекарственного сырья можно использовать рекомендации болгарских фитотерапевтов: взрослым — 1 доза; детям от 7 до 14 лет - $\frac{1}{2}$ дозы взрослого; от 4 до 7 лет — $\frac{1}{3}$; от 3 до 4 лет - $\frac{1}{4}$ дозы; от 2 до 3 лет — $\frac{1}{8}$ дозы; 1 года— $\frac{1}{10}$ дозы взрослого.

Суточная доза целебного сырья для взрослого обозначена на упаковке лекарственного сырья, которое приобретается в аптеке, или может быть уточнена в справочной литературе.

Лекарственные растения, не содержащие сильнодействующих веществ, назначают для взрослого в суточной дозе от 6 до 10г. Для определения сухого веса можно принять во внимание, что столовая ложка (без верха) цветов, листьев, травы соответствует в среднем 4-5 г, корней, коры, плодов — 6-8 г.

Для детей готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья: до 1 года — $\frac{1}{2}$ -1 чайная ложка, от 1 года до 3 лет — 1 чайная ложка, от 3 до 6 лет — 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет — 1 столовая ложка, старше 10 лет и взрослым — 1-2 столовые ложки сырья.

Фитотерапия – лечение травами. Противопоказания при лечении травами

Сейчас мы переживаем настоящий "травяной" бум. Люди заготавливают самые разнообразные травы, плоды, корни, скупают книги и брошюры, в которых говорится о лекарственных растениях и способах приготовления из них целебных снадобий. Многие просто записывают со слов своих знакомых способы лечения разных хворей и недугов.

Многие лекарственные растения обладают побочным эффектом. Поэтому прежде чем приготовить лечебный настой, отвар или мазь, убедитесь, что у вас нет противопоказаний к приему данного средства. Надо точно знать, совместимы ли те или иные лекарственные травы с принимаемыми вами химическими препаратами. Дело в том, что при их "встрече" в организме могут возникнуть совершенно неожиданные реакции. Самый элементарный способ избежать таких нежелательных взаимодействий - принимать травы и лекарства в разное время суток.

Аир противопоказан при повышенной кислотности желудка.

Сок из свежих листьев *алоэ* противопоказан при воспалении почек и мочевого пузыря, геморрое, маточных кровотечениях.

Аралию маньчжурскую не рекомендуется применять при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Арония (рябина) черноплодная противопоказана при пониженном давлении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной свертываемости крови.

Настой *березовых почек* может вызвать раздражение почек.

Бессмертник повышает кровяное давление, поэтому при гипертонии его лучше не принимать.

Валериану (корни) нельзя употреблять длительно и в большом количестве: в этом случае она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает

головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

Виноград противопоказан при сахарном диабете, ожирении, отеках и язвенной болезни.

Горец птичий (спорыш) противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря. Не применяют его и при тромбозе, так как он обладает кровесвертывающими свойствами. Раздражает зубную эмаль - его надо пить через трубочку.

Гранатовый сок надо перед употреблением обязательно разбавить водой, так как содержащиеся в нем кислоты раздражают желудок и разъедают зубную эмаль.

Длительное применение *женьшеня* в больших дозах вызывает бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции и т.д. Летом не принимать.

Донник при длительном употреблении вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту.

Зверобой продырявленный нельзя применять при высокой температуре, гипертонии, а его длительное использование приводит к снижению потенции у мужчин.

Лесная земляника (ягоды) противопоказана при гастрите и язвенной болезни желудка.

Золотой корень (радиола розовая) не рекомендуется при повышенной температуре и гипертонии.

Калина не применяется при подагре.

От *клюквы* следует воздержаться при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Козлятник не назначают при Гипертонической болезни и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Кукурузные рыльца нельзя применять при повышенной свертываемости крови.

Кирказон обыкновенный следует применять под контролем врача. При беременности может стать причиной выкидыша.

Препараты из *крапивы* противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонией и атеросклерозом, не следует также применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

Ламинария сахарная (морская капуста) не употребляется при нефрите и различных аллергических заболеваниях.

Левзею (маралий корень) не применяют при гипертонии и повышенном давлении глазного дна,

Семена льна посевного не применяют при холецистите и гепатите.

Лимонник китайский противопоказан при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности, повышенной нервной возбудимости и бессоннице.

Лук репчатый противопоказан при патологии почек, печени, острых заболеваниях желудка.

Ягоды малины при подагре и мочекаменной болезни есть нежелательно.

Мелиссу не назначают при гипертонии.

Можжевельник не применяют при острых заболеваниях почек.

Мята перечная не используется при пониженном АД.

Пастушья сумка противопоказана при повышенной свертываемости крови.

Подорожник большой не назначают при гастритах с повышенной кислотностью желудка.

Папоротник мужской противопоказан при низком артериальном давлении, болезнях почек и печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Почечный чай - очень сильное мочегонное. Вымывает из сердца калий. Надо съесть большое количество кураги или изюма, чтобы восполнить дефицит калия.

При употреблении *ореха грецкого, фундука (лесного ореха)* надо соблюдать умеренность, так как избыточное количество может вызвать головную боль (приводит к спазмам сосудов головного мозга).

Внутреннее применение настойки *перца красного стручкового жгучего* может вызвать острые тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

Длительное применение *полыни горькой (серебристой)* может вызвать судороги, галлюцинации и даже психические расстройства. Применение при беременности противопоказано. Нельзя применять и при язвенной болезни.

При приеме *свежего сока свеклы обыкновенной* происходит сильный спазм кровеносных сосудов, поэтому соку дают отстояться 2-3 часа, чтобы улетучились вредные фракции.

Черная редька противопоказана при различных болезнях сердца, печени, почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при воспалениях желудочно-кишечного тракта.

При продолжительном приеме *солодки* наблюдается повышение артериального давления, нарушения в половой сфере, задержка жидкости, появление отеков.

Длительное употребление и передозировка *тысячелистника* вызывает головокружение и кожные сыпи.

Тимьян ползучий не назначают при болезнях почек, печени, желудка, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга.

Хрен оказывает раздражающее действие на почки и слизистую оболочку желудка. Его нельзя применять при нефритах, острых и хронических воспалительных процессах системы пищеварения.

Чеснок нельзя употреблять при эпилепсии. Его прием нежелателен при воспалении почек, а также при обострении заболеваний желудка и кишечника.

Шалфей противопоказан при острых воспалительных процессах в почках.

Щавель кислый не рекомендуется применять при подагре и болезнях почек.

Щавель конский не назначают при нарушениях солевого обмена и связанных с ним заболеваниях (ревматизме, подагре), при воспалении кишечника и туберкулезе.

Элеутерококк не принимают при гипертонии.

Лечение травами - длительное. Завариваем 1 ч. ложку или 1 неполную ст. ложку травы стаканом кипятка, настаиваем 20 минут, процеживаем и пьем по 1/3 стакана 3 раза в день. Пить надо 3 недели, потом перерыв 10 дней. Можно повторить. Затем переходите на другие травы.

Растения, которые *понижают свертываемость крови*, — конский каштан, донник лекарственный, ива козья — нельзя применять в больших дозах и длительное время. Они могут вызвать кровотечение. В сборы следует добавлять кровоостанавливающие растения — горец птичий, тысячелистник, подорожник.

При *поносах* полезны вяжущие травы: кора дуба, соплодия ольхи, зверобой, горец птичий. Однако при длительном применении могут возникнуть запоры, панкреатит. Поэтому растения, обладающие вяжущими свойствами, применяют не более 5 дней. В сборы с этими растениями добавляют обволакивающие — лен, мать-и-мачеху, одуванчик. Их не применяют длительное время. Если использовать только обволакивающие, можно вызвать понос, колики, рвоту» Поэтому их сочетают со зверобоем, мятой, одуванчиком — или с растениями, имеющими вяжущие свойства.

К *мочегонным травам* организм привыкает особенно быстро. Их принимают не дольше 3 недель, затем надо перейти на другую траву. Лечение мочегонными травами сочетайте с приемом кураги, меда, изюма, так как травы вымывают калий из сердца.

При *повышенной кислотности* растворяйте настойку каштана в молоке, при пониженной — в кефире. Прежде чем принимать многокомпонентный сбор, убедитесь, что нет аллергии к травам, входящих в его состав. Пробуйте пить каждую траву по половине дозы.

Если придерживаться этих правил, лечение травами дает отличный эффект. Это — основной современный метод лечения.

При соблюдении всех этих противопоказаний лекарственные травы помогут вам справиться со многими болезнями.

Цвета и светотерапия

Цвет, как и свет, воздействует на ребенка и на физическом, и на психологическом уровне. Лечение энергией цвета, одно из природных методов оздоровления организма. Способов практического использования цвета для коррекции психоэмоционального и физического состояния множество — от облучения разными цветами и настаивания воды в цветных стеклянных бутылках, до оформления окружающего пространства в те или иные цвета. Целебное воздействие цвета объясняется тем, что колебания волн определенной длины

вливают на различные органы и психические центры человека. Сетчатка и радужная оболочка глаз, на которой спроецированы все внутренние органы, также воспринимают волны определенной длины.

Обеспечение светового режима.

Основные помещения ДОО должны иметь естественное освещение. При недостаточном естественном освещении используются лампы накаливания. При использовании ламп накаливания уровень освещенности должен составлять не менее 150 лк. Лампы накаливания должны иметь защитную арматуру-светильник. Размещают светильники вдоль преимущественного расположения рядов, столов, параллельно длинной стороне помещения. Необходимо следить за чистотой светильника, чтобы он хорошо пропускал электрический свет, увеличивая тем самым энергию и силу присутствующих. Помимо всего прочего, тусклый свет угнетает, не говоря уже о том, что от него ухудшается зрение. Перегоревшие лампы необходимо как можно быстрее заменить. Блокировка в одном из источников света создает проблемы со здоровьем и психический дискомфорт.

Светопроемы оборудуются регулируемыми солнцезащитными устройствами. Жалюзи вертикальные или тканевые шторы светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, обладающих достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами. Шторы на окнах не должны снижать уровень естественного освещения, обеспечивая инсоляцию помещения.

Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.

По наблюдениям психологов, дети предпочитают яркие основные цвета спектра – красный, синий, желтый. С возрастом предпочтения меняются от теплых цветов (красный, оранжевый, желтый) к холодным (голубой, синий, фиолетовый). Дело в том, что мере перехода от теплых цветов спектра к холодным нарастает успокаивающее воздействие световых волн на организм.

Выбирая цветовую гамму для оформления интерьера необходимо помнить: яркий аляпистый интерьер разрушает внутреннюю гармонию ребенка, повышает его утомляемость и распродоточенность.

Интерьер игровой комнаты и его цветовое оформление специалисты рекомендуют менять в соответствии с возрастом и потребностями ребенка. Если маленького непоседу обычно приходится успокаивать (с этим хорошо справляются зеленый, розовый цвета), то старшему дошкольнику необходимо стимулировать умственную деятельность, повышать способность к концентрации внимания (для этих целей подойдут красный, желтый).

Красный - повышает жизнеспособность, энергию, внимание; необходим при анемии, ангине и простудных заболеваниях. Но использовать в интерьере красный цвет в больших количествах нежелательно.

Оранжевый – самый радостный, враг грусти и тоски. Этот цвет отлично снимает напряжение, помогает при простуде, запорах, утомляемости, болезнях почек и печени.

Желтый – бодрит, выводит из оцепенения, но в больших количествах приводит к нервозности и напряжению, мешает полноценному отдыху.

Зелёный – физически уравнивает, борется с ангиной, помогает при травмах, болях в грудной клетке и сердечных болях. Однако наилучший эффект достигается, если любоваться зеленым цветом в его естественной стихии – на лугу или в парке. А вот в игровых комнатах его использовать нужно ограниченно.

Бирюзовый – один из самых полезных для детей цветов. Развивает воображение, уменьшает раздражение, напряжение. Этим цветом можно лечить простуду, дерматиты, фурункулы, пневмонию; он смягчает проявление астмы, изгоняет стресс и усталость.

Синий – единственный из цветов, который может быть использован и в зоне отдыха, и в зоне физической и мыслительной активности. (Имеется в виду, что речь идет о чистом синем цвете, но ни в коем случае не о его темном оттенке.) Этот цвет расслабляет, снимает напряжение, уравнивает, успокаивает. Ученые считают, что синий цвет воздействует почти на все болезни, начиная с чихания и икоты и заканчивая гриппом и свинкой.

Фиолетовый – цвет медитации, расслабляет, раскрепощает человека. С его помощью можно лечить близорукость, болезни уха, расстройства психики.

Розовый – цвет торжества, помогает восстанавливать энергию и концентрировать внимание, снимает головные боли, борется с тошнотой, морской болезнью.

Аутотренинг и психогимнастика

Аутотренинг – это методика релаксации нервной, мышечной, сосудистой системы, это комплексная система управления эмоциональным и психическим состоянием, эффективно снимающая нервное напряжение, душевные переживания, регулирующая дыхание, кровообращение и создающая внутренний комфорт.

В современной жизни с ее ускоряющимися с каждым днем ритмами и увеличивающимися нагрузками всем нам необходимо уметь эффективно противостоять стрессам и психологическим перегрузкам. Как же этому научиться? Как в условиях острой нехватки времени найти способы обрести так необходимый нам положительный настрой, точную внутреннюю установку на уравновешенность и устойчивость нервной системы, как избавиться от ежедневных психологических нагрузок.

Одним из наиболее эффективных способов обретения навыка расслабления является аутотренинг (аутогенная психо - мышечная) тренировка. Аутотренинг необходим, прежде всего, здоровым, активным людям для снятия эмоционального, психического и физического напряжения, но также эффективно способствует быстрому восстановлению после перенесенных заболеваний, стрессовых состояний, помогает преодолеть депрессию, синдром хронической усталости.

Состояние дошкольника во многом зависит от ритма его жизни, который в детском саду задается режимом дня. Практика показывает, что детям дошкольного возраста просто необходимы небольшие паузы, чтобы снять психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности.

«Энергию паузы» воспитатели могут использовать в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или с повышенными физическими нагрузками, при укладывании детей во время дневного сна в детском саду и т.д.

При проведении некоторых релаксационных игр, упражнений и аутотренинга желательно использовать музыкальное сопровождение

Развитие и коррекция эмоциональной сферы.

Коррекционная работа с эмоциональной сферой ребенка может проводиться по нескольким направлениям. Так, например, она может быть связана с коррекцией эмоциональных расстройств ребенка (аутизм, невроз), со снижением эмоционального напряжения, с нейтрализацией страхов и эмоционально-отрицательных переживаний.

Одним из направлений в коррекции эмоциональных нарушений является работа с агрессивными детьми. На сегодняшний день существует несколько методов работы в этом направлении. В качестве одного из вариантов коррекционно - развивающей работы предлагается следующая модель (работа проводится как в групповой, так и в индивидуальной форме). Что касается коррекции эмоциональной сферы ребенка связанной со снижением эмоционального напряжения, то одним из видов работы могут быть занятия психологической разгрузки.

Формы психокоррекционной работы: аутогенная тренировка, психогимнастика, элементы танцевальной терапии, музыкотерапии, проективного рисунка.

Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы с детьми младшей группы.

Игры и упражнения занимательного аутотренинга очень веселые. Использование их рекомендовано после того, как дети освоят основные приемы аутогенной тренировки
Приемы занимательного аутотренинга можно использовать во время образовательных занятий и уроков или как специальное коррекционное средство.

В первом случае тренинг может проводиться с большой группой детей, во втором — индивидуально или в парах. Групповой игровой тренинг с элементами соревнования вносит в обучающие занятия оживление, которое, как указывают специалисты, позволяет детям быстрее включиться в учебный процесс. Для проведения занимательного аутотренинга особых условий не требуется. Однако

неплохо, если в помещении, где он проводится, будет сенсорное освещение, удобные кресла или матики на каждого ребенка, аудио- и видеотехника. У большинства детей возникает эмоциональное напряжение – у кого-то из-за особенностей нервной системы, у других просто от переутомления, перевозбуждения, усталости. Есть игры, которые могут снять такое состояние:

1. Стаканчик для криков

Возьмите обычный пластиковый стаканчик и попросите ребенка как можно сильнее покричать в него.

2. Порви и скомкай

Дайте ребенку старую газету или бумагу. Вместе скомкайте несколько больших шаров и устройте веселый бой этими шарами или попадание в мусорную корзину. Другой вариант – разорвать бумагу на мелкие кусочки сделать из них аппликацию или папье-маше.

3 Отвечаем на вопросы

Дети, мы знаем с вами, что сахар — сладкий, перец — горький, трава — зеленая, пчела — жужжит, рыба — плавает... А вот интересно, знаете ли вы себя? Давайте попробуем узнать, что мы о себе знаем. Я буду задавать вам вопросы, а отвечать вы будете с помощью фишек. Красная фишка означает "да", синяя — "нет". Фишки лежат в корзиночке. Если вы хотите сказать "да", то берете из корзиночки красную фишку и кладете ее перед собой. Если "нет", то берете синюю фишку и кладете ее перед собой.

Вопросы:

1. Вы знаете, где у вас сердце?
2. Вы часто слушаете, как оно бьется?
3. Вам бывает иногда трудно дышать?
4. Вы знаете, почему вам трудно дышать?
5. Вы можете долго, долго сидеть и смотреть книгу?
6. Вы придумываете сами себе сказки, когда укладываетесь спать?
7. Вам снятся сны?
8. Вы запоминаете сон, сможете его рассказать?
9. Вы любите слушать музыку?

Спасибо!

А теперь подсчитаем:

Сколько всего было задано вопросов?

Как вы это узнали?

Сколько раз вы ответили "да"?

Сколько раз вы ответили "нет"?

Каких ответов у вас было больше: "да" или "нет"?

Что это означает, по-вашему?

Реквизит: фишки двух цветов.

4. Игрушки

— Здравствуйте. Садитесь за стол.

Сегодня мы поговорим об игрушках и играх. Я буду задавать вам вопросы. А вы будете отвечать "да" или "нет". Если ответ "да", то кладете перед собой красную фишку. Если ответ "нет"— синюю. Отвечать нужно быстро. Приготовились.

1. Любите ли вы играть?
2. Умеете ли вы играть?
3. Вы любите играть один?
4. Вы любите играть с друзьями?
5. Вы любите играть в куклы?
6. Вы любите играть в солдатиков?
7. Вы любите играть в мяч?
8. Вы любите играть в шашки?
9. Вы любите играть в прятки?
10. Вы станете играть с незнакомыми ребятами?

Спасибо.

А теперь посчитайте, сколько у вас ответов "да".

Это красные фишки.

Посчитайте, сколько ответов "нет".

Это синие фишки.

Каких ответов больше, "да" или "нет"?

Если больше ответов "да", значит, вы любите играть и любите игрушки.

До свидания. Жду вас у себя в следующий раз.

5. Насос

— Давайте представим себе жаркий-жаркий день. Растения хотят пить, головки у них поникли, листочки опустились. Покажите. Спасибо. Напоить их водой можно, если включить насос. Насосом будем мы. Сядьте прямо. Ноги слегка расставьте, ступни прижмите к полу. Руки слегка согните в локтях и ладони положите на ноги внизу живота. Глаза закройте. Насос начал качать воду. Она глубоко под землей. Приготовились. Глубоко вдыхаем через нос. Голова, плечи тянутся вверх, живот втягивается. Набрал насос воду, а теперь выливаем воду — выдыхаем через рот. Делаем медленный выдох. Плечи опускаются, живот выпячивается. Молодцы. Хорошо получается. Снова набираем воду. Медленно вдыхаем через нос. Поднимаем плечи. Тянемся вверх, живот втягиваем. Много воды набрали. А теперь поливаем наши цветочки. Выдыхаем воздух ртом медленно. Опускаются плечи. Выпячивается живот. Молодцы. (Повторяется еще

2-3 раза.)

— Обрадовались наши цветочки. Ожили. Потянули свои головки, протянули листочки к солнышку. Покажите, какими стали наши цветочки. Молодцы!

Спасибо. До свидания.

6. Затейник

- Здравствуйте, проходите. Устраивайтесь поудобнее, кто где хочет. Я знаю, что вы все любите играть и умеете играть. Поэтому и дам вам очень простое задание. Каждый по очереди станет затейником. Затейник — это человек, который может быстро вспомнить и организовать веселую игру. Я даю вам время подумать (30 секунд). А теперь узнаем, кто будет начинать первый. Вытягивайте спичку. У кого самая короткая, тому и начинать.

Дети по очереди организуют игры.

— Спасибо. Мы наигрались.

А теперь каждый скажет, какая игра ему больше всего понравилась. И мы сможем определить лучшего затейника.

Спасибо. Наш веселый конкурс затейников завершен.

7. Смешинка

— Сегодня мы будем веселиться. Просто так. Хочется нам — и веселимся.

Садитесь в кресла и настраивайтесь смеяться. Просто смешно, и все тут. Я помогу вам. Пальчик покажу. Смотрите, какой он смешной! Улыбаемся. Смеемся.

Сначала тихонько, потом громче. Ой, смешинка в рот попала! Хохочем во все горло (гонг).

Молодцы! Достаточно. Веселые вы ребята. А кто смеялся громче и больше всех?

Спасибо. До свидания.

Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций с детьми средней группы.

1. Волшебная прогулка

— Усаживайтесь поудобнее (поза лотоса). Сегодня мы отправимся в путешествие на ковре-самолете. Чтобы ковер-самолет мог подняться в воздух, нужно расслабиться. Вы умеете это делать. Лягте на спину. Закройте глаза. Расслабляем ноги. От кончиков пальцев вверх идет тепло, ноги тяжелые. Согреваются руки. От кончиков пальцев идет вверх по руке тепло. Руки тяжелые и теплые.

Расслабляется туловище. Тепло от рук, ног идет к животу, груди, спине.

Расслабилось лицо, приоткрылся рот. Отдыхайте. И вот ваш ковер-самолет

поднимается медленно вверх. И вы уже летите. И вот вы пролетаете над

огромным озером, над ним и над вами кружат чайки. У берега качаются на волнах лодки, вы летите дальше. Над вами в голубом небе бегут облака. Одно облако

похоже на пушистого зайчика, другое — на большой ком белой ваты, вот совсем маленькое облако, похожее на белого котеночка. Ковер медленно опускается на землю. Вы в цветущем саду. Вокруг много цветов, они кивают вам своими головками. Вы идете по тропинке сада. Вы вышли на лужайку. Дети играют в мяч. Мяч катится к вашим ногам. Вы поднимаете мяч, высоко подбрасываете его вверх, и мяч летит вверх. Но что это? Вы тоже летите. Летите сами. Без ковра-самолета. Вы раскинули руки. Вы парите как птица. Вот знакомое озеро, чайки приветствуют вас, машут крыльями. Рыбак сидит в лодке. Смотрит на вас, машет вам рукой. Вы летите дальше. Рядом летит пушистый белый котенок-облако. Вот и наш детский сад. Вы медленно опускаетесь. Котенок спешит за вами. И вот вы здесь. Теплый котенок лежит у вас на животе, мурлычет. Слушайте, как он мурлычет. Погладьте его правой рукой нежно. Теперь погладьте его левой рукой. Потянитесь, откройте глаза. Возьмите котенка в руки. Ласково. Сядьте, усадите котенка рядом с собой. Погладьте его по головке. Надеюсь, что прогулка вам понравилась.

А теперь возьмите карточку и в ее клеточках нарисуйте то, что вы видели в своем путешествии.

Подсчитайте, сколько клеточек вы зарисовали. Спасибо! На этом наше путешествие закончилось.

Реквизит: небольшие поролоновые маты в рост ребенка, карточки, расчерченные на 8 клеточек, цветные карандаши, фломастеры, мягкая игрушка-котенок.

2. Мороженое

— Я знаю, что все вы любите мороженое. А теперь вообразите, что вы побывали в гостях у Снежной королевы. Замерзли и сами стали похожи на мороженое... Тело, руки, ноги, голова скованы холодом. Брр...

Но вот пришел добрый волшебник и сказал: "Закройте глаза! Положите руки на колени. Вам удобно, вам ничто не мешает. Сейчас начнем оттаивать. Согреваются и оттаивают пальчики ног, согреваются и оттаивают ступни, согреваются и расслабляются колени. Тепло идет от пальчиков ног вверх, ноги теплые, они расслабляются.

Согреваются пальчики рук. Пальцы расслабляются. Согреваются и расслабляются ладони. Согреваются и расслабляются кисти рук. Тепло от кистей идет к локоткам. От локотков тепло идет к плечам. Руки теплые, руки расслабились.

Нам тепло. Тепло идет по всему телу, от живота поднимается к груди, шее, голове. Лицу жарко, лицо расслабилось, рот приоткрылся, голова повисла". Растаяло мороженое, растеклось сладкой лужицей по полу. А теперь потянитесь вперед плечиками, откройте глаза! Возьмите карточку, на которой нарисован

человечек. Это вы. Красным фломастером отметьте, где вы первый раз почувствовали тепло. Возьмите другую карточку. И отметьте, где больше всего чувствуете тепло сейчас. Спасибо! Вы молодцы! Из вас получилось отличное мороженое.

До свидания.

3. Полет на космическом корабле

— Сегодня мы будем космонавтами. Вот наш космический корабль. Садитесь в кресла поудобнее. Прижмитесь спиной к спинке кресла. Закройте глаза. Корабль стартует. Начались перегрузки. Тело стало тяжелым. Дышать стало трудно. Напрягитесь, выдохните и не дышите сколько можно. Уф! Тяжело, когда такие перегрузки. Еще раз напрягаемся, выдыхаем, не дышим как можно дольше. Тяжесть перегрузки вдавливает нас в кресло пилота. Кому уже трудно, вдохните. Повторим еще раз. На выдохе тяжесть нарастает, мышцы скованы. Но вот наш корабль вышел в открытый космос. Тело стало невесомым. Дышать легко. Вдохнули свободно, полной грудью, раскинули руки вверх, выдохнули, руки опустили. Вдохнули глубоко еще раз, раскинули руки и взлетели. Тело невесомое. Мы парим в пространстве, кружимся, поднимаемся вверх, опускаемся (дети с ведущим изображают полеты в невесомости). Наконец наш корабль прилунился. Мы устали от полета. Давайте отдохнем. Спокойно посидели в кресле в позе кучера (гонг).

А теперь скажите, пожалуйста, что вы переносили легче: тяжесть или невесомость? В каких местах вашего тела вы ощущали тяжесть? В каких местах тела вы ощущали легкость? Вы отличные космонавты!

До свидания.

4. Шарик

Ведущий. Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох — пауза, выдох — пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, не напряженный.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем (выдох).

Дышится легко... ровно... глубоко...

Игры и упражнения для старших дошкольников направленные на коррекцию поведения.

1. Все спят

Воспитатель входит в комнату и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот, стоит раскрывши рот.

В.А. Жуковский

Воспитатель подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки и тихонько тормоша, но все бесполезно, дети не просыпаются.

2. Море

Исходное положение — сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с воспитателем рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями.

На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны: руки сцеплены в замок — рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершают по очереди волнообразные движения руками). За ними плывут и дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плывут медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

3. Жемчужина

Ведущий. Сегодня мы поиграем в ловцов жемчуга. Жемчужина живет в раковинке. Раковинка — это ваш кулачок. А жемчужинами будут вот эти бусинки. Ловцу жемчуга нужно будет достать жемчужину, которую вы крепко зажмете в кулачке. Но раковинка не хочет расставаться с жемчужиной и не дает ловцу жемчуга разжать кулачок. Все понятно?

А теперь сядьте друг против друга. Одни будут раковинками, а другие — ловцами жемчуга. Раковинки кладут руки на стол до локтя ладонью вверх. Я кладу в нее жемчужину, и створка раковинки закрывается.

По сигналу гонга ловцы начинают раскрывать раковинку, чтобы достать жемчужину. Надо делать так, чтобы товарищу не было больно. Когда прозвучит второй сигнал, нужно прекратить доставать жемчужину.

Приготовились! (Гонг. За 30 секунд дети пытаются разжать кулачок товарища. Гонг.) Закончили.

Кому удалось достать жемчужину?

А теперь поменяемся местами. (Гонг. 30 секунд. Гонг.)

Кому удалось достать жемчужину?

Скажите, дети, а что было труднее — доставать или удерживать жемчужину?

4. Волшебный сон

Дети ложатся на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Ведущий. Сейчас, когда я начну читать стихи, заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон».

Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза.

«Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

А теперь внимание... Волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...равно...глубоко...

Наши ручки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена и расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется...(2 раза)

Дышится легко... равно... глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело...(2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... равно... глубоко...

Губы теплые и вялые, но несколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...(2 раза)

Нам понятно, что такое — состояние покоя...(2 раза)

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами.

Ведущий.

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

5. На солнышке загораем

Ведущий. Выглянуло солнышко. Подставьте солнышку подбородок — слегка разожмите губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из вас на язык — крепко закройте рот. Жучок улетел — слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигайте губами. Нос загорает — подставьте нос под солнечные лучи, рот приоткройте. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть, — сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым. Бабочка улетела — расслабьте мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачаемся на качелях — двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем — спать хочется, расслабьте мышцы лица. Глубоко вздохните, потянитесь. А теперь вернемся в нашу группу.

6. Волшебная палочка

Ведущий. Вы хотите стать волшебниками? А с помощью чего волшебник делает чудеса? Правильно! С помощью заклинания и волшебной палочки. Какое мы знаем заклинание? (Крибле, крабле, бумс и т.п.) А у меня есть волшебная палочка. Стоит мне произнести заклинание, прикоснуться палочкой к кому-либо и сказать, кем я хочу его видеть, как сразу произойдет чудо.

Не верите? Попробуйте сами. Скажите заклинание, прикоснитесь ко мне палочкой и скажите, кем вы хотите меня увидеть. Может быть, рыбкой, цветком, красавицей или грибом. Придумали? Превращайте меня. (Ведущий движениями, пантомимой изображает названный предмет.) Получилось?

А теперь я попробую превращать вас в разные предметы. С кого начать?

Ведущий по очереди дотрагивается до детей палочкой, произносит заклинание и называет какой-либо предмет или образ.

А кто сам хочет стать волшебником?

Дети по очереди выполняют роль ведущего. Касаются палочкой игроков и называют предмет или образ. Игроки пантомимой стараются изобразить предмет.

Ведущий. Спасибо. Все вы отличные волшебники!

7. Веселая зарядка

Дети сидят с закрытыми глазами на ковре или на стульчиках.

Ведущий. Тело устает за день, и ему нужен отдых — сон. Спящий человек похож на выключенную машину. Но впереди новый день, очень много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Для того чтобы машина заработала, нужно завести мотор (воспитатель включает аудиозапись бодрой энергичной музыки). Давайте дружно попрыгаем! Теперь представьте, что

вы — проснувшиеся кошечки. Неторопливо вытяните передние лапки, а теперь задние лапки.

Давайте, изобразим божьих коровок, которые лежат на спине. Удастся ли им встать на лапки без посторонней помощи?

Вздыхнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Мы стали такими легкими, что, кажется, еще чуть-чуть — и полетим.

Чтобы подрасти, потянемся вверх, как жирафы.

Чтобы стать ловкими и сильными, попрыгаем, как кенгуру.

Сейчас будем изображать маятник. Покачаемся из стороны в сторону.

А ну-ка, запустим самолет. Крутим пропеллер изо всех сил.

Мы получили заряд бодрости на весь день. Молодцы!

8. Любопытная Варвара

Ведущий. Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена,

А расслаблена.

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох — пауза, выдох — пауза.

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

Психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

При изображении страха и гнева в игре у детей всегда остается понимание, что они переживают понарошку. В этом случае психогимнастика помогает «встретить» страх лицом и, осознав его несерьезность, с легкостью забыть о нем. Проживая в условной ситуации страх, ребенок избавляется от него.

Этот процесс происходит быстрее, если сопровождать разыгрывание негативной эмоции проективными техниками: рисунками, лепкой, конструированием страшных персонажей. Маленький человек, получая возможность управлять созданными его руками изображениями (порвать или сжечь рисунок, смять пластилиновое чудище, разобрать мозаичный его образ), подсознательно обретает власть над собственными страхами.

Иногда дети действительно используют элементы рисования, окрашивая лицо или фон вокруг тем цветом, который у них ассоциируется с тем или иным эмоциональным состоянием. Многие для показа гнева используют черную или красную краску. Многие дети с пониженным фоном настроения любят сиреневые и лиловые тона. Серые и коричневые тона часто употребляются напряженными, конфликтными и расторможенными детьми.

Порой тревожность способствует возникновению психологической защиты в виде агрессии. Одно из самых известных утверждений "чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня". Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них — все та же растерянность и неуверенность. Именно эта тревожность рождает самые частые страхи. Например, перед поступлением в школу или поездкой в детский лагерь без родителей. В этом случае можно поиграть в «Веселый зоосад», где спонтанно изображать самые разнообразные роли, от дрожащих зайчишек до кровожадных волков, которые оказались без мам и пап. Главная задача — представлять возможные ситуации, увидеть будущую жизнь в лагере по мыслям самих детей, попеременно становятся то вожатыми, то «пионерами». Используя в психогимнастике эту игру (биодрама), можно проводить и без слов, обходясь имитацией голосов зверей.

При эмоциональной расторможенности лучше использовать динамические этюды и игры («Полил дождик», «Передай горячую картофелину»), а потом поиграть в «Кляксы». Очень интересной забавой может стать участие в ней пары «взрослый-ребенок», только нужно подготовиться: заранее взять несколько листов бумаги, вылить на середину каждого немного чернил или туши, потом сложить пополам и развернуть. Но можно поступить и иначе: на лист с кляксой аккуратно наложить другой, чистый. Когда кляксы подсохнут, игроки дорисовывают с их использованием любой пришедший в голову образ и пытаются эмоционально, одной лишь мимикой и телодвижениями объяснить то, что получилось изобразить от руки.

Разберем по полочкам

Как и любой курс «лечения» или обучения, коим, по сути, она и является, психогимнастика проходит в несколько этапов. В подготовительной стадии создается соответствующий настрой. Очень выручает старая игра «Разговор через стекло», когда участники друг друга не слышат, а с помощью мимики и жестов пытаются сказать что-то друг другу, разумеется, после каждой игры обсуждается: что и как. Улыбки и шутки — неперенные спутники этого обмена мнениями, и атмосфера становится просто лучезарной.

Настроившись, участники, переходят к следующему этапу — пантомиме, и выбирают любую тему. Ссора с вожатым, обнаружение вора, болезнь, конфликт в отряде, награждение. Кто-то изображает действия, а кто-то копирует, поясняет. И тут уже нет места страхам и неуверенности, а естественность среды только вселяет смелость и командный дух.

В заключительной части — обсуждение. «Очень важно, чтобы в ни у кого не сохранилось напряжение, чтобы никто не чувствовал дискомфорт и, уж тем более, не делал все «для галочки» на кульминации важно чередовать напряжение с расслаблением: физическим и эмоциональным. Это как вдох и выдох, то есть — дыхание жизни.

Но самое главное: **психогимнастика** — это несколько минут в день увлекательного общения для детей, которые хотят научиться дружить, не обижаться и не обижать, быть уверенными и успешными в отношениях и делах, которым важно понимать и уважать чувства и желания других, быть уверенными в себе и самостоятельно уметь восстанавливать силы и улучшать настроение.

Активный отдых

Развлечения, праздники начинают проводить с детьми средней группы два раза в год.

Игры-забавы проводятся во всех группах два раза в день (в теплый период), один раз в день (в холодный период).

Дни здоровья проводятся, начиная со второй младшей группы один раз в квартал.

Каникулы со средней группы: рождественские и весенние.

Спецзакаливание

Босохождение.

Хожение босиком- действенный «исторический» метод, являющийся хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок. Это технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми. Босохождение повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период года.

| Группа | Виды ходьбы и дозировка. | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|------------|
| | Тёплый период. | Время | Холодный период | Время |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу | 5-30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | 5-30 минут |
| Младшая группа | Ходьба и бег по тёплому песку и траве | 5-45 минут | Ходьба по ковру босиком | 5-30 минут |
| Средняя группа | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту | 5-60 минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу. | 5-30 минут |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту. | 5-90 минут | Ходьба и бег босиком по полу группы. | 5-30 минут |
| Подготовительная группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли. | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе. | 5-30 минут |

Физиологи доказали, что подошва ног- одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключиться к любому органу- головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т.д. Вот почему ходьба босиком, являющаяся своеобразным точечным массажем, тонизирует и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.

Обширное умывание.

К эффективной водной процедуре в целях профилактики ОРЗ можно отнести обширное умывание.

Методика проведения:

-Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

-Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

-Намочить правую ладошка и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

-Намочить обе ладошки и умыть лицо.

-Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз», «два» и т.д.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» – вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три до локтя намочили,

Четыре с другою повтори.

Пять по шее провели,

Шесть мелее по груди,

Семь лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай, десять – сухо вытирай

Спецзакаливание. Точечный массаж

(метод закаливания точечным массажем по А.А. Уманской)

Алла Алексеевна Уманская - профессор, заведующая лабораторией «Прогнозирование, профилактика и реабилитация эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИДа)» Московской медицинской академии им. Сеченова, заведующая кафедрой «Основы здоровья народа» Международного института стратегии развития личности и социума, действительный член РАЕН, говорит о резервах физического здоровья человека, о том, как мы самостоятельно можем отрегулировать работу своего организма и научить этому наших детей.

Волшебные точки здоровья

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем. В кожной «броне» возникает окно, нечто вроде озоновой дыры над Антарктидой, – и тогда в органах, связанных с этими «открытыми» кожными структурами, появляются болезненные изменения.

Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, который, помимо противовирусного эффекта, обладает еще и радиозащитными свойствами: снижает повреждающее действие на человека рентгеновских и других излучений, сопровождающих радиоактивный распад, увеличивает количество полноценных клеток, снижает число хромосомных повреждений в клетках костного мозга, усиливает и поддерживает адаптационные реакции организма в неблагоприятной экологической обстановке.

Давайте рассмотрим рисунки, на которых показано расположение этих волшебных точек, предложенных доктором Уманской для проведения закаливающего и оздоровительного массажа. Все предназначенные для массажа точки объединены в девять зон: основные (2–4, 6–8) сосредоточены в области лица и шеи, дополнительные (1, 5, 9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выбраны эти зоны вовсе не случайно, и вот почему.

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение. Контрольная точка находится на три пальца ниже ямочки, на середине грудины.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции

организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням. Область ямки на шее.

Точка 3 связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Находится на передней поверхности шеи, место прекращения пульсаций сонной артерии.

Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Задняя поверхность шеи и часть затылка.

Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит. Область носа. Контрольная точка под крыльями носа.

Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Область глаз. Контрольная точка – на переносице, в начале бровей.

Массаж **точки 8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат. Область уха и место его прикрепления к голове. Контрольная точка – точка козелка и точки над ухом.

Массаж **точки 9** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано. Кисть. Контрольная точка – в костном углке между большими и указательными пальцами.

Рекомендации по проведению точечного массажа дома в семейном кругу.

...Утро, вы только что проснулись. Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу. Начинайте в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками. Это, в частности, активизирует работу щитовидной железы, что

является важным моментом: сегодня на наш организм – впрочем, как и на детский – из-за катастрофически ухудшающейся экологической обстановки ложится непомерная тяжесть, нагрузки возрастают, и для того чтобы противостоять им, нужно, чтобы лучше функционировала именно щитовидная железа.

Заодно сделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой – от правого плеча к левой подмышке. Другие симметричные зоны – точки шесть, семь и восемь – массируйте тоже одновременно обеими руками. Сделали массаж себе – принимайтесь за сына или дочку. В общей сложности на две процедуры у вас уйдет не больше пятнадцати-двадцати минут, а пользу принесете себе и ребенку большую: хорошо размяв эти участки тела, вы таким образом быстро мобилизуете защитные силы организма.

Если вы обнаружили у себя или у ребенка точки с повышенной или резко пониженной болевой чувствительностью – это сигнал о неблагополучии в организме. Например, если подобное проявилось при массаже точки 1 – возможны «поломки» в системе кровотока, а также воспаления трахеи и бронхов; если в области второй зоны – у вас неполадки с иммунитетом, и так далее. Значит, эти точки нужно дополнительно массировать через каждые сорок минут до полной нормализации чувствительности.

Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов. Утром для быстрой активизации организма нужно оказывать более сильное давление на кожу. Перед сном воздействие осуществляйте легкими, спокойными, неинтенсивными движениями, и хорошо бы в сочетании с дыхательной гимнастикой. Кстати, такой массаж в вечернее время прекрасно подготавливает ребенка ко сну.

Очень важный совет: если, например, в семье есть больные гриппом или произошел случайный контакт с гриппозным больным на улице, в транспорте, в гостях, необходимо количество сеансов массажа увеличить – проводить их через каждые два-три часа. Это значительно повышает иммунитет, и, следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребенок и вы сами заболите.

Многолетние исследования, проведенные А.А. Уманской, доказали, что при использовании только точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ, в том числе собственного интерферона, комплемента и других «лекарств», с которыми не может конкурировать ни один, даже самый замечательный, искусственный препарат.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно.

Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме.

Метод Уманской не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита.

Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

Так что же происходит при прикосновении к биоактивной зоне?

Вокруг каждого нерва, нервного сплетения, органа, вокруг всего организма человека образуется электромагнитное поле (врачи-биоэнерготерапевты, проводя руками вдоль поверхности тела, ощущают струящийся электромагнитный поток). Касаясь пальцами биоактивной зоны, вы меняете состояние этого поля. Вы делаете девять вращательных движений в одну сторону, а затем столько же – в обратную. Несимметричное количество движений при воздействии на биозоны может делать только врач - рефлексотерапевт! Такой массаж оптимизирует кровообращение, восстанавливает функции энергетических каналов.

В процедуре точечного массажа нет ничего сложного – с ним справляются даже дети; главное – воспитать в себе и в них привычку заниматься экологией своего организма.

Противопоказания по массажу

Массаж зон А.А. Ухтомской нельзя делать в случае гнойничковых заболеваний кожи в областях зон акупунктуры, при наличии в этих областях родинок, бородавок и новообразований, а также при лимфолейкозе.

Представленные упражнения просты и не занимают много времени, поэтому вы можете проделать их вместе со своими учениками, чтобы «и вам было веселее, и мальчонке наука», а дома вы можете проделать то же самое, но со своей семьей. Представляете, сколько радости и здоровья вы подарите своим детям и домочадцам! Вот это действительно настоящее время образования. Итак, образовываемся вместе с детьми и семьей.

Любое физическое упражнение превращается в оздоровительное, если оно построено по алгоритму.

* Делай и слушай себя.

* После упражнения - пауза с закрытыми глазами, слушаем, что происходит внутри.

* Это способ направления энергии на гармонизацию органов.

* Обмен впечатлениями и состоянием.

* Формулирование выводов, осознание того, что происходит.

Условием оздоровления ребенка является преобразование элементов окружающей среды в спортивный снаряд - пол, стул, другой человек, при этом - только не забывать слушать каждый раз себя и что происходит в организме.

Нет спортивных снарядов, а есть только люди, которые не видят, какие упражнения на всем этом можно сделать.

Минутка здоровья

1. Разминаем и поглаживаем каждую фалангу пальчиков, продавливаем.
2. Нажатие на суставы пальцев с внутренней стороны.
3. Одной рукой крепко нажимать кончики пальцев другой руки, потряхивая с силой (поочередно каждый палец).
4. "Точилка". Палец зажать в ладошке и делать вращательные движения (поочередно каждый пальчик).
5. Разминать, разглаживать ладошки, нажимать.
6. Поглаживать предплечье энергичными движениями, поочередно одной и другой рукой.
7. Запястье обхватить в кольцо пальцами руки и растирать энергичными движениями.
8. Поочередно сгибать фаланги пальцев к ладошке под прямым углом ("мостик") до легкой боли. (Слушать себя, свои ощущения во всех упражнениях).
9. Пальцы плотно сжать. Разгибание и изгибание кисти до легкой боли.
10. Руки вытянуть, скрестить, соединить пальцы в замок, потянуть руки и потянуться. Можно вывернуть к себе.
11. "Разговор ладошек" - трем с силой ладошки, «разогреваем и умываемся» своим теплом.
12. Проверим друг другу «крылышки» (сжатыми пальцами ладони проверяем лопатки).
13. Пальцы ладони сжать, большой палец с помощью другой руки прижать к предплечью.
14. "Поздороваемся с сердечком" - постукивание кулачками в грудь, сначала легко, сильнее, очень сильно.
15. Кулачками постукиваем по ягодицам, с ускорением.
16. "Змейка" - соединить за спиной ладошки, вверх пальчиками и легко "покусывая" спинку подниматься вверх.
17. Прыжки на стуле. Руками держимся за края стула, подпрыгиваем вверх, перекатываемся слева, направо, прыгаем на стуле, продвигаясь вперед на копчике. Потанцуем ягодичками на стуле.
18. Встряхиваем ножки. 50 раз.
19. Чечетка на пятках. "Топотушки, топотушки, мы с тобой друзья подружки". (Слушать себя).
20. Прокашливание.
21. Звучание (Хорошо произносить звук "м-м-м" на протяжении 1-2-3 мин).
22. "Звонки-звоночки" - сильные встряхивания кистями рук. (Слушать свои ощущения).
23. "Вибрушка" - "мармеладовые, проволочные человечки, человечки на ниточке, мерзнущие человечки". Вибрация всем телом, поочередно встряхивая левую и правую ногу.

24. "Паучок на паутинке" - пальцы расставлены ("лапки"), рука напряжена и поднимается вверх, имитируя паучка на паутинке "лапки шевелятся". Расслабить пальцы и уронить руки вниз.

25. Размять ушки, потянуть мочки, нажать на козелки.

26. Потянуть за волосы себя, легкий массаж головы.

Приветствие

* Поклон друг другу

* Дотронуться плечиками друг друга.

* Поздороваться носиками

* Духовное объятие друг с другом (слушать себя)

* Духовное объятие со свободным перемещением по классу, группе (слушать себя)

* Подержать друг друга за руки.

* Сжать ладошки товарища, подуть в ладошки

* Посмотреть в глаза друг другу (послушать себя)

"Поезд с вагончиками"

- Встали друг за другом по кругу. Положили руки на плечи впереди стоящего - "соединили вагончик"

- "ощутили спинку" (погладили)

- А теперь немного размяли спинку друг друга, сделали легкий массаж постучали сложенными "лодочками" ладошками, погладили спинку и поблагодарили ее. Поворачиваемся и повторяем все сначала.

"АСП" (антистрессовая программа) разминка пальчиков для работы кисточкой.

- трясем кистями рук. Слушаем себя, что происходит в руках;

- трясем локотками;

- греем локотки, плечи;

- пишем цифры: носиком, рукой, пальчиком, локтем, коленом, бедром, ногой, копчиком;

- пишем имена: головкой, рукой, бедром, коленом, ногой.

Игровой массаж

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей

А. Уманской и К. Динейки

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете покажи.

-Надо носик очищать,

на прогулку собирать.

-Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

-Вот так носик –баловник!

Он шалить у нас привык.

-Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

-Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

-Надо носик нам погреть,
его немного потереть.

-Нагулялся носик мой,
возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру массаж.

Разотру ладошки сильно,
каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,
никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) «Погреем ушки»

ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорее покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно –
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз –сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» – вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три до локтя намочили,

Четыре с другою повторили.

Пять по шее провели,

Шесть мелее по груди,

Семь лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай, десять – сухо вытирай.

Комплекс утренней гимнастики с применением точечного массажа

Цель: создать эмоциональный настрой у детей, развивать активность в двигательной деятельности, воспитывать элементарные правила согласовывать движения и ориентироваться в пространстве.

Методические приёмы: 1.Использование музыкального сопровождения;

2.Пение песенок, связанных с движением;3.Чтение стихотворений;4.Произношения звука «ф».

Ход комплекса гимнастики:

(Воспитатель и дети входят в зал. Под сопровождение музыки занимают свои позиции).

Воспитатель: Ребята, прежде чем выполнять утреннюю гимнастику, нам необходимо разогреть все мышцы.

Массаж кисти рук.

Разогреем ладони быстрыми движениями.

Массаж кисти рук «Утречко».

| | |
|--------------------------------------|---|
| Утро настало, Солнышко встало | Ладони скрещены, пальцы растопырены, образуя «солнышко с лучиками». |
| Эй, братец Федя, Разбуди соседей! | Кулак правой руки сжат, большой палец совершает круговые движения. |
| Вставай, Большак! | Делается массаж большого пальца обеих рук. |
| Вставай , Указка! | Массаж указательных пальцев. |
| Вставай , Середина! | Массируются средние пальцы. |
| Вставай, Сиротка! | Массируются безымянные пальцы. |

| | |
|--------------------------------|---|
| 7.И Крошка - Митрошка! | Массируются мизинцы. |
| 8.Привет ладошка! | Хлопок в ладоши. |
| 9.Все потянулись и проснулись. | Руки поднимаются вверх, пальцы вытягиваются и быстро шевелятся. |

Точечный массаж.

-Поставим указательный, средний и безымянный пальцы на грудину и производим надавливание и массажирование точек грудной клетки. Повторить 15 раз.

-Указательным пальцем находим точку, называемую вилочной железой, и делаем круговые движения (повторить 15 раз)

-Ставим большой палец на зону щитовидной и околощитовидной железы и остальные пальцы располагаем вдоль шейных позвонков. Делаем движения, поглаживание вверх-вниз 3-4 секунды.

-Указательным пальцем массируем точку расположенную около седьмого шейного позвонка (повторить 15 раз).

- Все ладонью делаем круговые движения по ушным раковинам. Затем пальцем разминаем ушную раковину. Делаем массаж точек перед ушной раковиной 10-15 раз; и за ушной раковиной.

-Указательными пальцами массируем точку расположенную над началом надбровных дуг (повторить 15 раз).

-Указательными пальцами массируем крылья носа (повторить 15 раз).

-На ладони найдите точку между большим и указательным пальцем. Массируем её 15 раз.

2. Воспитатель: -Далее переходим к разогреву мышц рук и ног. Сделаем ладони « лодочкой».

1. Выхлопываем вытянутую руку вперед на 9 счетов с плеча до кисти, затем поглаживание.

2. Выхлопывание мышц ног, 9 счетов, поглаживание.

3. Распираем голень ладонью сверху вниз.

Воспитатель:-2 шага вперед, повернулись друг за другом, руки на плечи.

Переходим к разогреву мышц спины.

Погладим спину сверху вниз и снизу вверх.(4 раза).

«Лодочкой» постучим по всей спине сверху вниз, снизу вверх. (4 раза).

»Порубим капусту» по всей спине (краем ладони делаем постукивание по спине).(4 раза).

»Рассыпался горох» (постукивание пальчиками) (4 раза).

«Выбежали гуси горох пощипать» (пощипывание) (4 раза).

3.Воспитатель:- Начинаем упражнения (*Песенка «улыбка» сл. Муз. В. Шаинского*).

| | |
|---|---|
| 1 куплет | 1 упражнение |
| От улыбки хмурый день светлей От улыбки в небе радуга проснётся.. Поделись улыбкою своей, И она к тебе не раз ещё вернется. | И.П.- пятки вместе , носки врозь, руки вниз. 1.-руки с пластиковой бутылкой вверх, правую ногу назад на носок. 2-вернуться в исходное положение. 3,4-тоже левой ногой (8 раз). |
| Припев: | 2 упражнение |
| И тогда наверняка Вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке... С голубого ручейка Начинается река Ну, а дружба начинается улыбки. | И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу с предметом. 1.- поворот туловища влево, руки прямые. 2. исходное положение, 3,4-тоже в левую сторону. |
| 2 куплет | 3 упражнение |
| От улыбки солнечной одной Перестанет плакать самый грустный дождик Сонный лес простится с тишиной И хлопает в зелёные ладоши. | И.П.- то же. !.-наклон вперёд, предмет остаётся на полу 2-выпрямиться 3-наклон вперёд, берём предмет в руку 4-выпрямиться |
| Припев: | 4 упражнение |
| И тогда наверняка Вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке... С голубого ручейка Начинается река Ну, а дружба начинается улыбки. | И.П.- ноги слегка расставлены, руки внизу, приседание 1-присели руки вперёд 2-встали, исходное положение. |
| 3 куплет | 5 упражнение |
| От улыбки станет всем теплей И слону и даже маленькой улитке Так пускай повсюду на земле Будто лампочки включаются улыбки. | И.П.- сидя на коврике, ноги прямые , предмет в руках. 1-согнуться, положить предмет на стопы ног 2-сесть ровно 3-согнуться, взять предмет 4-исходное положение. |
| Припев: | 6 упражнение |
| И тогда наверняка Вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке... С голубого ручейка Начинается река Ну, а дружба начинается улыбки. | И.П. стойка, пятки вместе носки врозь, предмет внизу 1-прыжки , ноги в стороны, руки вверх 2- исходное положение |
| С голубого ручейка Начинается река Ну, а дружба начинается улыбки. | Дыхательные упражнения при выдохе произноситься звук «Ф» (3-4раза). |

Воспитатель: -А сейчас, на право. За направляющим в группу. Здоровье в порядке?

Дети: - Спасибо зарядке!

Дыхательная гимнастика (методика Стрельниковой А.Н.)

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «Ладшки», «Погончики», и «Насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладшки» — разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем — отдых, (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А.Н. Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

В этом случае, после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за брюки.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «Ладощки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (смотрите рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Выполняя второе упражнение — «Погончики»,—делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «Насос» (ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса). «Насос» тоже нужно делать 12 раз по

8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «Ладощки»— 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «Погончики»— 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос»—12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение — «Ладощки» — не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «Ладощки» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Погончики» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение — «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. . Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», наконец, «Шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха- В движения без остановки, то каждое новое упражнением нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов- Щ движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только через

несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

- На одно занятие должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).

- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.

- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «Ладосшек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6 минут.

- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек).

- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3-4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!

- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

- Советую никогда не бросать эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики очень многих заболеваний.

Основной комплекс состоит из следующих упражнений:

«Ладосшки»;

«Погончики»;

«Насос»;

«Кошка»;

«Обними плечи»;

«Большой маятник»;

«Повороты головы»;

«Ушки»;

«Маятник головой»;

«Перекаты» с правой ногой впереди;

«Перекаты» с левой ногой впереди;

«Передний шаг»;

«Задний шаг».

Норма каждого упражнения — 3 «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжело и довольно утомительно. Поэтому я предлагаю читателям делать все упражнения в той же последовательности, но по одной «тридцатке» и трижды повторить всю последовательность. То есть сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладосек» и кончая «Задним шагом» по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это — цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос». Итого 14 упражнений — это один заход, один «круг». Отдохнув 3-5 секунд (можно продлить паузу до 10 секунд), повторить заход (это те же 14 упражнений), снова отдохнуть 3-10 секунд и третий раз повторить заход по 32 вдоха-движения каждое упражнение.

Все, достаточно. Это норма одного урока, например утреннего. Всего получилось 3 захода по одной «тридцатке» каждого упражнения. Выполнять урок в 3 захода гораздо легче, чем в один заход, но по «сотне» вдохов-движений каждого упражнения. Мышцы в течение 32 вдохов-движений не успевают уставать, а следующее упражнение нагружает уже другую группу мышц.

Если вы еще недостаточно натренированы, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 16 или даже 8 вдохов-движений. То же самое следует делать, если вы, начав делать по 32 вдоха-движения, устали, и вам стало тяжело продолжать тренировку в том же режиме.

Если утром у вас мало времени (вы проспали и торопитесь на работу), не надо делать весь комплекс в 3 захода. Сделайте один заход — и у вас уже будет заряд бодрости на первую половину дня. Может быть, днем вам удастся «урвать» 5 минут для выполнения еще одного захода. А уже вечером вы спокойно, не торопясь, выполните все 3 захода.

Игровой комплекс дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста

1. «ЧАСИКИ» Игровой комплекс дыхательной гимнастики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

12. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

13. «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

15. «СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Оздоровительный бег.

Еще мыслители Древней Греции говорили:

***« Хочешь быть здоровым - бегай!
Хочешь быть красивым - бегай!
Хочешь быть умным - бегай! »***

И для ребенка бег - естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца и органов дыхания, внутренних органов.

Что же такое оздоровительный бег?

Это длительный бег в медленном темпе. У малышей ориентировочно 140- 160 ударов в минуту пульс, у детей 5-6 лет - 150-170 ударов в минуту. Исходную длительность бега следует определить вместе с врачом ДООУ, а также необходим индивидуальный подход к детям. Нужно вымерить длину беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробежку одного круга в медленном темпе, т.к. по количеству пробегаемых кругов воспитателю легче ориентироваться.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны периодические «остановки» (неустойчивая погода, допустим в ноябре, и в связи с этим, трудная адаптация ребенка к ее постоянным изменениям; либо это эпидемия ОРВИ, карантин и др. причины).

В летнее время длительность бега не увеличивается.

С переходом детей в следующую возрастную группу исходная длительность бега для них устанавливается по данным апреля - мая.

В подготовительной к школе группе дети ежедневно бегают 7-12 мин.

Методика оздоровительного бега.

Разминка необходима для того, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. Можно от крыльца, на ходу, выполнять с детьми упражнения для различных групп мышц - приседания и разного вида ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте (чтобы дети не « сорвались » с места, а побежали в нужном темпе), выполняя упражнения во время разминки. Дети продвигаются вперед «стайкой». Не следует выстраивать их друг за другом, т.к. индивидуальный темп бега у каждого ребенка свой. Они начинают подталкивать друг друга, наступать на пятки, некоторые отстают, а потом бросаются догонять. Неритмичный, прерывистый бег оздоровительного эффекта не дает.

Всю дистанцию воспитатель бежит вместе с детьми. Она следит за каждым ребенком в отдельности, в случае необходимости, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть. Воспитатель во время бега находится то сбоку от детей, то впереди, то сзади, подбадривая детей. Постепенно дети начинают пристраиваться друг за другом, вытягиваясь в цепочку, и бегут равномерно. Заканчивается бег еще большим замедлением и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, затем на расслабление и дети некоторое время отдыхают. Длительность отдыха зависит от того, как быстро пульс детей приходит в норму (от 1 до нескольких минут). Здесь также необходима консультация врача - педиатра.

Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей движений, обувь спортивная или без каблуков. Бег босиком лучше не практиковать, т.к. дети сбивают пальцы (даже на грунтовой дорожке).

Основные принципы бега

1. Бег должен доставлять детям удовольствие;
2. Бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей;
3. Бегать каждый день;
4. Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;
5. После бега необходимо расслабиться.

Важно помнить, что исходная длительность бега определяется для каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию или не бегать вовсе, а просто погулять. Учитывается и настроение ребенка. Всякое принуждение запрещается категорически!

Бег во время физических занятий и гимнастик после сна может быть несколько короче. В зимнее время бег иногда заменяют ходьбой, а летом - ездой на велосипеде.

Бегать можно по асфальтовой дорожке, по лужайке.

Надо проследить, чтобы не было рытвин, мусора, камней и др.

Фитонцидотерапия. Волшебная приправа

Лук репчатый

Одной из главных особенностей лука считается наличие в нём большого количества фитонцидов – летучих веществ, способных губительно воздействовать на микробы, вирусы и бактерии.

Давно замечено омолаживающее действие лука. Помимо этого лук обладает витаминным и мочегонным действием.

Внимание! При приёме внутрь сырого лука следует соблюдать осторожность людям с ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, гломерулонефритом. Это средство нельзя применять при бронхоспазмах.

Наш домашний доктор – лук

Исцелит любой недуг.

Вместе взрослые и дети

Ешьте лук и не болейте!

Использование лука в целях профилактики простуды и гриппа у детей

- есть ежедневно печёный лук. В отличие от свежего лука печёный можно есть практически без ограничений (даже детям грудного возраста) – один раз в день примерно по столовой ложке.

- очищенную луковичу мелко порезать, положить на тарелку и дышать над ней 3-4 минуты с широко открытым ртом. Можно просто расставить несколько тарелочек с нарезанным луком в помещении. Особенно хорошо дышать луком во время сна.

- опустить 1 столовую ложку натёртого сырого лука в 1 стакан кипящего молока. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Чеснок

Чеснок содержит эфирное масло, витамины С и В, фитонциды, гликозид аллил, сахарозу.

В качестве лекарства применяют луковичи, которые собирают в августе – сентябре.

Чеснок обладает противовирусным, противомикробным, противотромбическим, гипотензивным, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим и гипогликемическим действием.

Внимание! Чеснок в свежем виде нельзя принимать натошак людям, больным язвой желудка и двенадцатипёрстной кишки.

Вот головка чеснока –

Рассмотри её пока:

Жгучий и пахучий –

От простуды самый лучший!

Чесночок, чесночок,

Дай-ка нам скорей зубок!

Использование чеснока в целях профилактики заболеваний у детей

- 3-4 средних зубчика чеснока измельчить, залить одним стаканом горячей воды (но не кипятком), дать настояться 30-40 минут (до остывания), принимать раз в день по 1-3 столовых ложки, в зависимости от возраста дошкольников, для укрепления иммунитета.

- залить 5-6 истолчённых зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день (3-5 раз).

- измельчённый чеснок раскладывать на тарелочки и расставлять в разных местах групповой комнаты и спальни для насыщения воздуха помещений фитонцидами.

- при угрозе эпидемии гриппа хорошо добавлять немного истолчённого чеснока в первое блюдо (за 1-2 минуты до конца варки).

Первая младшая группа

| Месяц | Тема занятия | Программное содержание |
|----------|--|---|
| Сентябрь | Водичка, водичка умой моё личико... | Уточнять названия предметов туалета (мыло, мыльница, полотенце, расчёска) и их свойств: величины, цвета, фактуры и назначения. Называть свойства воды: тёплая, прозрачная, чистая. |
| Октябрь | Д/игра «Кукла Оля обедает» | Закреплять представления детей о назначении и использовании предметов посуды, учить сидеть за столом правильно, не нарушая осанки. |
| Ноябрь | В мире опасных предметов | Закреплять у детей представления об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту (горячие чайник и утюг, острый нож и др.) |
| Декабрь | Рассматривание сюжетных картин «Дети моют руки» и «Дети обедают» | Закрепить представления о процессах умывания и приёма пищи. Развивать образное мышление, учить по картинке понимать цель взаимосвязанных и последовательных действий (мытьё рук перед едой) |
| Январь | Рассказ о работе доктора | Познакомить с трудом врача детского учреждения, пригласив его в гости к ребятам. Дать основные представления об этой профессии: лечит больных, заботится о здоровье детей. |
| Февраль | Купание куклы | Продолжать формировать представления о культурно-гигиенических навыках, о предметах необходимых для водных процедур. Активизировать участие детей в купании куклы |
| Март | Рассматривание картины «Мать купает ребёнка» | Закрепить знания детей о культурно-гигиенических навыках. Воспитывать потребность в соблюдении личной гигиены. |
| Апрель | Каждой вещи – своё место | Формировать навык ориентировки в спальне, умывальной, раздевальной комнатах. Закреплять у каждого ребёнка представление о том, где его постоянное (индивидуальное) место за столом, постель, шкафчик и т.д. |
| Май | Показ овощей и фруктов | Расширять представления детей об овощах и фруктах как о полезной для здоровья пищи. |

Вторая младшая группа

| Месяц | Тема занятия | Программное содержание |
|-------|--------------|------------------------|
|-------|--------------|------------------------|

| | | |
|----------|--|---|
| Сентябрь | Надо, надо умываться по утрам и вечерам. | Продолжать формировать навыки гигиены: умываться, чистить зубы, расчёсывать волосы, вытирать лицо только своим полотенцем. Воспитывать стремление быть опрятными и аккуратными |
| Октябрь | Использование и хранение опасных предметов | Рассказать детям, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться. Объяснить, что такие предметы хранятся в специально отведённых местах, без разрешения их брать нельзя. |
| Ноябрь | Пять помощников моих. | Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: глаз, ушей, носа, рта. Развивать зрительное и слуховое внимание, обоняние и вкусовое восприятие |
| Декабрь | Очень нужен людям сон. | Развивать у детей интерес к своему здоровью, учить заботиться о нём. Закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном. Учить делать простейшие выводы |
| Январь | Безопасное поведение на улице. | Учить детей правилам поведения на улице: где можно и где нельзя играть, гулять. Ознакомить их с некоторыми опасными зонами, места падения сосулек, гололёд и т.д. |
| Февраль | Здоровая пища. | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнить названия овощей, фруктов и блюд, которые из них готовят. |
| Март | Кукла Таня простудилась. | Формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле прикрывать нос и рот носовым платком. Рассказать о пользе витаминов, их значении для профилактики заболеваний гриппом и ОРЗ. Воспитывать милосердие к больному. |
| Апрель | Знакомство со своим телом | Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своём здоровье, - «В здоровом теле – здоровый дух!» - учить заботиться о своём теле. |
| Май | Итоговое. | |

Средняя группа

| Месяц | Тема занятия | Программное содержание |
|-------|--------------|------------------------|
|-------|--------------|------------------------|

| | | |
|----------|-------------------------------|--|
| Сентябрь | В мире опасных вещей. | Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими. |
| Октябрь | Почему болят зубы? | Формировать у детей осознанное отношение к необходимости заботиться о зубах |
| Ноябрь | Сказочное путешествие. | Воспитывать культуру общения и поведения; развивать эмоциональную сферу ребёнка, используя музыкальные фрагменты; закреплять культурно-гигиенические навыки и знания по охране жизни и здоровья. |
| Декабрь | Встреча с Незнайкой. | Продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, учить взаимопомощи. Развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы. |
| Январь | Вкусно – невкусно. | Дать детям понятие о пользе пищи, о полезных продуктах; познакомить с правилами приёма пищи. Развивать умение наблюдать. |
| Февраль | Да здравствует мыло душистое! | Продолжать формировать навыки гигиены: пользоваться мылом, умываться, чистить зубы, расчёсывать волосы, вытираться только своим чистым полотенцем; воспитывать желание быть опрятным и аккуратным. |
| Март | Держи осанку! | Дать детям понятие, что такое «правильная осанка», учить заботиться о своём позвоночнике, следить за осанкой. |
| Апрель | Мы на улице. | Дополнить представления детей новыми сведениями о правилах поведения на улице: закреплять знания правил перехода улицы (пешеходная дорожка, сигнализация светофора), учить быть осторожными вблизи проезжей части. |
| Май | Итоговое. | |

Старшая группа

| Месяц | Тема занятия | Программное содержание |
|----------|---|---|
| Сентябрь | О несовпадении приятной внешности и добрых намерений. | Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактами с незнакомыми людьми. |

| | | |
|---------|---|--|
| Октябрь | Как устроено тело человека. | Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. |
| Ноябрь | Я забочусь о глазах, ушах, зубах. | Познакомить детей со строением и особенностями глаз, ушей и зубов, дать представления об особенностях ухода за ними. |
| Декабрь | Опасные ситуации при контактах с незнакомыми людьми. | Рассмотреть и обсудить с детьми типичные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице и дома, научить ребёнка правильно вести себя в таких ситуациях. |
| Январь | Ребёнок дома. | Расширять представления детей о предметах, которые могут служить источниками опасности в доме. Дети должны знать, что нельзя самим открывать окна и выглядывать из них, выходить на балкон и играть там. |
| Февраль | Как работает сердце. | Познакомить детей с работой сердца. |
| Март | Как мы дышим. | Ознакомить детей с органами дыхания. |
| Апрель | Что я знаю о своём здоровье (что можно есть, что нельзя). | Дать детям представление о том, как надо питаться (что полезно для здоровья); познакомить с системой пищеварения и её работой. |
| Май | Итоговое. | |

Подготовительная к школе группа

| Месяц | Тема занятия | Программное содержание |
|----------|---------------------------|--|
| Сентябрь | Мои чувства. | Закреплять понятия детей о чувствах и эмоциях, уточнять знания о значении для человека слуха, зрения, вкуса, обоняния, осязания в познании мира. Обогащать словарный запас детей новыми словами, входящими в пословицы (зрачок, око, зеница и др.). воспитывать бережное отношение к своим органам чувств. |
| Октябрь | Как сделать сон полезным? | Рассказать детям о сне – для чего мы спим, подвести к тому, что сон – лучшее лекарство для человека. |
| Ноябрь | Не хочу быть неряхой! | Развивать у детей понимание необходимости гигиенических процедур, воспитывать привычку приводить себя в порядок. |

| | | |
|---------|-------------------------------|--|
| Декабрь | Здоровье и болезнь. | Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. Научить ребёнка заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих здоровью вред. Воспитывать осознанное бережное отношение к своему организму. |
| Январь | Как устроено тело человека. | Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека, формировать основы ценностей здорового образа жизни, воспитывать привычку здорового поведения. |
| Февраль | Витамины и здоровый организм. | Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, научить правилам доктора «Здоровая пища», воспитывать гигиену и культуру еды. |
| Март | Учимся быть осторожными. | Учить быть внимательными и осторожными, находясь в незнакомом месте. Познакомить с лекарственными травами, рассказать о способах оказания первой помощи на природе (лист подорожника, лист крапивы). Закрепить правила поведения в лесу, воспитывать любовь к природе. |
| Апрель | Зачем нужны дорожные знаки. | Закрепить знания детей о правилах поведения на улице, вспомнить известные дорожные знаки, познакомить со знаком «Осторожно, дети!». Воспитывать внимание, собранность при переходе улицы |
| Май | Итоговое. | |

Список используемой литературы

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Издательство «Волгоград».
2. Береснева З.И. «Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ». ООО «ТЦ Сфера», 2003 год.
3. Жуковская Р. И. Творческие ролевые игры в детском саду. Изд-во АПН РСФСР, 1960 год.
4. Журнал «Мой ребенок» /2006 год, №4, №6, №9, №10.
5. Зайцев Г. «Уроки мойдодыра», СПб, Акцидент, 1996 год.
6. Зимонина В.Н. «Воспитание ребенка – дошкольника», Расту здоровым: Програм –Метод.пособие для педагогов ДОУ. – М.: Владос, 2003 год.
7. Ивайкина Г. В. Творческие игры детей старшей группы. «Дошкольное воспитание», 1954, М 10.
8. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении (практическое пособие). Москва АРКТИ 2002 год.

9. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста / К.Ю.Белая, В.Н. Зимонин – М.: Просвещение, 1998 год.
10. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». Линка-Пресс Москва 2000 год.
11. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в МДОУ». Москва АРКТИ 2002год.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.
13. Лавренова Г.В. «Фитотерапия», «СМИО Пресс» 1996 год.
14. Павлова Л.Н. Знакомим малыша с окружающим миром. М. : Просвещение, 1987 год.
15. Питерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1986 год.
16. Стеркина П.Б. Безопасность. М.: 1998год.
17. Тартак А.М. «Золотая книга или здоровье без лекарств». Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2007 год.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995 год.
19. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова Н.Ю. «Здоровый ребенок – в здоровом социуме». «Илекс» Москва 1999 год. «Сервисшкола», 1999 год.

Консультация «Точечный массаж и дыхательная гимнастика.»

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всесторонне их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Предлагаю Вашему вниманию три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 2-3 мин. Каждое упражнение повторяется:

в средней группе -5 раз,
в старшей группе -8 раз,
в подготовительной -10 раз.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Консультация «Техника точечного массажа»

Основные приемы точечного массажа:

- непрерывное поглаживание или легкое касание;
- надавливание пальцем (подушечкой большого или среднего пальца) или ладонью;
- глубокое надавливание (при выполнении этого приема под пальцем массажиста должна образовываться небольшая ямка).

Применяя эти приемы, надо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Воздействие на точку должно быть осторожным и направленным перпендикулярно к поверхности кожи;
2. Поглаживание должно быть непрерывным;
3. Приемы могут выполняться с помощью вращательных или вибрирующих движений;
4. Вращение производится в горизонтальной плоскости по часовой стрелке;
5. Поглаживание с вращением может выполняться с небольшим давлением;
6. Поглаживание может выполняться быстро или медленно, но на протяжении всего воздействия заданный темп должен сохраняться;
7. Глубокое надавливание должно быть непродолжительным.

В зависимости от продолжительности и интенсивности воздействия точечный массаж может оказывать либо тонизирующее, либо успокаивающее действие. Этим и объясняется существование двух методов данного массажа: тонизирующего и успокаивающего.

Основой тонизирующего метода является применение коротких сильных надавливаний и прерывистой вибрации в течение 30-60 сек. Тонизирующий массаж не рекомендуется проводить после захода солнца.

Успокаивающий метод основан на использовании плавного, медленного вращательного поглаживания (не сдвигающего кожный покров) и надавливания подушечками пальцев с постепенным увеличением давления и задержкой пальца на глубине. Каждое движение массажист повторяет 3-4 раза, не отрывая палец от точки. Продолжительность воздействия на каждую точку — 3-5 мин.

Перед началом сеанса массируемый должен занять удобное положение, максимально расслабиться, отвлечься от посторонних мыслей, сосредоточить

свое внимание на действиях массажиста и своих ощущениях, настроив себя на положительный результат.

Положительный эффект в результате применения точечного массажа у всех людей наступает в разное время, но даже если улучшение наблюдается сразу на первом сеансе, спешить все же не следует, необходимо довести курс лечения до конца, соблюдая заданную последовательность.

Консультация «Самомассаж для дошкольников»

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме. Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

Точечный самомассаж лица для детей

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся!» – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

Занятие

Тема: точечный массаж

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения точечного массажа
- Дать понятие о связи точек на коже с внутренними органами; упражнять в нахождении активных точек на лице и правильном выполнении массажа
- Развивать потребность заботиться о своем здоровье

Материал к занятию: иллюстрации со схематическим изображением массажных точек, пиктограммы на каждого ребенка.

Ход занятия

Звучит тихая музыка.

Воспитатель предлагает детям сыграть в игру “Я массажист”.

Раздается стук в дверь.

Ребята, посмотрите нам пришло письмо из Простоквашино. От кого же это письмо? Давайте прочтем.

Дети здравствуйте! Пишет вам Дядя Федор из Простоквашино. Я, чтобы быть здоровым и никогда не болеть каждый день делаю точечный массаж. А вы что делаете, чтобы не болеть? (ответы детей)

Ребята, а я вот, честно говоря, не поняла, что же такое делает Дядя Федор, чтобы не болеть?

Дети: точечный массаж.

А что же это такое точечный массаж, вы знаете? (ответы детей).

А вы хотите узнать, что такое точечный массаж?

Тогда усаживайтесь по удобнее и слушайте. (дети проходят и садятся за столы)

Дорогие ребята точечный массаж это древнее искусство, оно пришло к нам из восточных стран. Это так называемый массаж волшебных точек. Ученым известно, что есть связь

Между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом и основан точечный массаж. Когда мы нажимаем на определенную точку на коже, мы с вами воздействуем на свои внутренние органы. Организм сам начинает себя лечить, он вырабатывает лекарство, которое намного безопаснее, чем таблетки. В результате точечный массаж укрепляет наше здоровье, повышает защитные силы организма, сопротивляемость простудным заболеваниям. Такие волшебные точки есть и у вас и у меня на теле (рассмотреть иллюстрации). Хотите, я вам покажу, как можно делать массаж для пальцев рук (проводится игровой массаж для пальцев рук)

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу,

*Растирание ладоней;
захватить каждый пальчик у основания и*

Поздороваясь с ним сильно *выкручивающим движением* *дойти до*
 И вытягивать начну. *ногтевой фаланги.*
 Затем руки я помою, *«Моют» руки.*
 Пальчик в пальчик я вложу, *Пальцы в «замок».*
 На замочек их закрою
 И тепло поберегу.
 Выпущу я пальчики - *Пальцы расцепить и перебирать ими.*
 Пусть бегут, как зайчики.

Понравилось вам дети? Точечный массаж нужно делать утром и вечером, а в период распространения простудных заболеваний нужно увеличить количество сеансов. Вы уже научились массировать свои пальчики? А я вам сейчас покажу вам, как нужно массировать нос, чтобы у вас не было насморка. На носу есть волшебные точки и если на их нажимать по несколько раз в день, у вас нос всегда будет здоров. Я вас сейчас научу, как это правильно делать.

Игровой массаж “Гномик”

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Гномик в пальчиках живет | |
| И здоровье нам несет | Сгибают и разгибают пальцы |
| Раз, два, три, четыре, пять | Гладят крылья носа |
| Начал гномик наш играть, | |
| Пальцем точки нажимать, | |
| А потом поднялся выше | |
| И спустился прямо с крыши, | |
| Здесь немножко посидел, | Встряхнуть пальцы |
| Улыбнулся, улетел. | |

Вам понравилось? Вы все поняли? Тогда давайте с вами нарисуем волшебные точки на карточках, они лежат у вас на столе.

Что вы видите на карточки? (нос).

Вот и нарисуйте волшебные точки, которые мы нажимали с вами во время массажа.

Молодцы. Эти карточки можно взять с собой и показать своим родителям, чтобы они тоже научились массажу и не болели.

А на следующем занятии поговорим о точечном массаже уха.

