Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)
«Центр развития образования города Дубны Московской области» (ЦРО)

СБОРНИК

материалов городского методического объединения
для инструкторов по физической культуре
дошкольных образовательных учреждений
города Дубны Московской области

«Профилактическая гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ».

г.Дубна, 2020 г

Составитель:

Васильева Наталья Владимировна, инструктор по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №9 «Незабудка» города Дубны Московской области.

Сборник составлен по материалам городского методического объединения для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений города Дубны Московской области «Профилактическая гимнастика в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ».

Сборник будет полезен инструкторам по физической культуре ДОУ, воспитателям, а так же педагогам дополнительного образования учреждений дополнительного образования.

Сборник материалов ГМО инструкторов по физической культуре ДОУ в 2019-2020 уч. г. под ред. Васильевой Н.В., Сизовой И.А. – г. Дубна: ЦРО, 2020 г., 70 стр.

Дубна, 2020 г

Содержание

Введение 4
Мухтасарова М.У. Мастер-класс «Гимнастика для глаз» 5
Шишигина Ж.Е. Мастер-класс «Самомассаж» 13
Приложение. 15
Ядрова Т.М. Мастер-класс «Стретчинг в детском саду» 23
Приложение. 26
Галиуллинна Р.Р. Мастер-класс «Дыхательная гимнастика» 29
Лызлова Н.Ю. Мастер-класс «Йога для детей» 39
Приложение. 43
Фролова О.Н. Мастер-класс «Релаксационные упражнения для детей» .. 46
Васильева Н.В. Доклад на тему «Пальчиковая гимнастика» 51
Приложение. 54
Шмакова Е.Ю. Мастер-класс «Кинезиология» 63

Введение

Дошкольное детство — важнейший период в формировании правильной осанки, так как несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребенка его костная система еще находится в стадии формирования.

Следовательно, дети дошкольного возраста нуждаются в оздоровительно — профилактической гимнастике, которая должна быть направлена на коррекцию осанки и всего опорно – двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

При внимательном наблюдении во время занятий вы наверняка замечали, что дети или опускают голову, наклоняются вперед и опираются грудью на крышку стола. Во время игр на ковре многие дети часто сидят, положив одну ногу под себя.

У некоторых детей сформировалась привычка стоять с опорой на одну ногу, при этом они опускают голову, наклоняются набок и выпячивают живот.

Большинство детей, засыпая, сворачиваются калачиком и порой находятся в этой позе 40 минут и более.

Поэтому наша работа по профилактике осанки и опорно-двигательного аппарата должна быть систематической и положительной. Влиять на развитие детского организма, способствовать снижению простудных заболеваний. Оздоровительно — профилактическая гимнастика проводится 20 мин. В нее входят комплексы упражнений для укрепления мышц, растяжку, релаксационные упражнения, самомассаж.

Цель, оздоровительно-профилактической гимнастики – закаливание и оздоровление организма.

Структура оздоровительной гимнастики строится с учетом заинтересованности детей в целенаправленной двигательной деятельности.

Для этого нужно использовать частую смену движений с разной двигательной нагрузкой, разным темпом под музыку разного характера с чередованием развлекающих движений с движениями требующих физического и умственного направления и т. д. Все это позволяет сохранить у детей интерес к двигательной деятельности на протяжении 20 мин.

Оздоровительно- профилактическая гимнастика состоит из нескольких частей, при этом необходимо соблюдать следующие правила:

- начинать гимнастику с разогревания организма, а заканчивать восстановлением мышечного тонуса;
- большую физическую нагрузку чередовать с отдыхом, расслаблением;
- учитывать возрастные и психофизические особенности каждого ребенка, а так же его состояние на данном этапе;
- предусматривать активную роль взрослого для эмоционального подъема детей в процессе двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

Всю оздоровительную гимнастику строим на следующих принципах:
— доступность и постепенность от простого к сложному
— повторяемость видов, их систематичность.
— активность взрослого и детей, в двигательной деятельности.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побуждают нас к работе по оздоровлению детей, включая в нее все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей, релаксационной, психогимнастики, точечного массажа, элементов йоги).

Мастер-класс «Гимнастика для глаз»

Мухтасарова Мирзия Уфатовна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №20 «Елочка»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: dou20.goruno-dubna.ru

e-mail: miram26@icloud.com

Аннотация.

В дошкольном возрасте у ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Ключевые слова: глаза, гимнастика, детский организм, упражнения.

Содержание

1. Правила зрительной гимнастики.
2. Расслабляющие упражнения.
3. Упражнения для релаксации.

Цель: тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе.

Задачи:

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Периодическая гимнастика для глаз дает возможность мозгу лучше работать и понимать происходящее вокруг. Кроме того, благодаря подобным процедурам у ребенка улучшается память. Все это очень важно в детском возрасте.

Основные правила зрительной гимнастики для глаз:

- Игровая форма (стишки, потешки). Это не даст заскучать, а упражнения станут веселыми и эффективными;
- Во время тренировки голова остается неподвижной (за исключением упражнений, связанных с физической активностью);
- Выполнять гимнастику систематически, тогда будет польза;
- Прием проведения – наглядный показ действий педагога;
- Упражнения можно выполнять в разной последовательности.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша? Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка

больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу. Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо, напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Следует обратить внимание, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несут пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно. Лишь соблюдение этих правил помогут достичь желаемого результата.

70% информации об окружающем мире мы получаем от зрения – это уникальный дар природы. Зрение - главное связующее звено между человеком и окружающим его миром. Заботиться о зрении нужно как можно раньше и тщательнее. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает *зрительная гимнастика*.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами. Научное название этих упражнений – офтальмологические паузы. Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий.

Длительность зрительной гимнастики зависит от возраста 2-3 минуты в младшей, средней группе. Гимнастика проводится два раза в день, как индивидуально, так и с подгруппой детей: в режимных моментах, в игровой, образовательной деятельности, на прогулке**. Цель зрительной гимнастики** – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Гимнастика для глаз проводится для детей младшего дошкольного возраста на 7 — 10 минуте на 11-13 минуте проводится физкультминутка для мышечного расслабления, а на 17-18-й минуте занятия – упражнения для глаз. Проводится как отдельно, так и в комплексе с физкультминуткой.

Методика для разучивания зрительной гимнастики:

- показать гимнастику ещё 1-2 раза, попросив детей помочь: подсказать слова (дети запоминают текст гимнастики и ещё и ещё раз наблюдают за правильностью выполнения зрительной гимнастики;
- дать установку на то, что сейчас дети очень старательно и правильно будут учиться выполнять новую гимнастику:
- выполнение упражнения в медленном темпе 1-2 раза;
- выполнять упражнения быстрее, следя за качеством выполнения;
- и, наконец, самостоятельное выполнение гимнастики в хорошем темпе с проговариванием;
- и, обязательно, не забывать хвалить, хвалить и хвалить детей, как во время разучивания, так и во время самостоятельного выполнения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Упражнения для глаз фантастически полезны и для здоровых глаз (профилактика), и для лечения (альтернатива очкам).

Данный цикл упражнений идеально подходит и взрослым, и детям. Детям практиковать упражнения можно начинать как можно раньше. Уже после полутора лет малыш вполне может повторять многие упражнения - снятие напряжения.

Условия:

- ✓ *Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут.*
- ✓ *Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание.*
- ✓ *По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.*
- ✓ *В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд.*
- ✓ *Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.*

Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.

Правило. **При выполнении упражнений голова неподвижна** (если не указано иначе). Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – *наглядный показ действий педагога.*

Комплексный подход включает:

1. *Двигательные упражнения для глаз.*
2. *Визуализация* - упражнения с закрытыми глазами (отмечается крайне высокая эффективность!)
3. *Массаж для глаз.* Осторожно, без нажима, массируем средними пальцами кожу нижних век, предварительно закрыв глаза, в течении 5 секунд. Время впоследствии можно увеличивать до 10 секунд.
4. *Двигательные упражнения для глаз.*
5. *Упражнения на сосредоточение.*

1. Пальминг.

Эти упражнения должны быть обязательно включены, поскольку самая главная причина ухудшения зрения – это перенапряжение глаз. Выполнять их надо как можно чаще. Времени занимают немного (1–2 мин.).

Накрывание глаз ладонями. От английского palm – «ладонь».

Расслабляющее упражнение. Если его выполнить правильно, то не только глаза получат отдых, но и психика: проходят боли в глазах, головные боли. Этот отдых способствует расслаблению глазных мышц и одновременно активизирует нервные клетки глаз.

Алгоритм выполнения упражнения:

1. Сядьте удобно. Локти поставьте на стол. Шея на одной линии с позвоночником.
2. Согрейте ладони, потерев их друг о друга.
3. Закройте глаза.
4. Центр ладони напротив центра глазного яблока. Сложите ладони ложечкой.
5. Пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, основания мизинцев соединены в одной точке, размещающейся строго на переносице.
6. Слушайте спокойную музыку и думайте о приятном. Мышцы глаз и тела расслаблены. Создайте состояние отрешенности, спокойствия, пустоты.
7. Из центра ладоней идет воображаемое тепло через глаза по всему телу.

8. Вспоминайте предметы черного цвета: ткань, мех, машину и т.д. Ваша цель – увидеть совершенно черное поле.

9. В идеале делайте до появления ощущения, будто кто-то раскачивает вас.

10. Ладони убираем, но глаза еще закрыты. Их открывайте потихоньку, постепенно.

11. Похвалите себя.

Комментарий. Если делать это упражнение длительно по 10–15 мин 2 раза в день и кратковременно (1 мин.) после зрительной нагрузки, то тем, кто носит очки, скоро можно будет от них отказаться.

Стихи может читает взрослый, но практика показала, что постепенно дети начинают произносить их сами и к концу упражнения читают целиком.

Разотрем свои ладошки,	**(**Растирают ладони**.)**
Разогреем их немножко.	
Пальчики плотно друг к другу прижмем,	**(**Делают лодочки**.)**
Свету проникнуть сквозь них не даем.	
Ладошки – это лодочки у нас:	
Одной закроем левый глаз,	
Другой закроем правый глаз.	**(**Закрывают глаза.)
О хорошем подумать сейчас в самый раз.	
Глаза закрыты, ладоней не касаются…	
Сейчас с них напряжение снимается.	
Тихонько уберем ладони,	
Медленно глаза откроем.	(Думают о хорошем. Можно давать разного рода установки типа: «Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.)
То, что стало четче видно,	
Мы от вас, друзья, не скроем.	

2. ***«Вверх-вниз, влево-вправо».*** *Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо***.**

3. ***«Жмурки».*** *Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение*.

Дети читают слова, при этом зажмуривают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле**.**

Сейчас мы в жмурки поиграем:
Веки сильно мы сжимаем,
Держим, держим, напрягаем…
И спокойно расслабляем.

4. ***«Мотылек».*** Частое моргание. *Снимает напряжение с глаз, улучшает кровоснабжение***.**

Дети говорят хором, легко моргают, представляя, что их веки – это крылья мотылька.

Раскрой глаза спокойно, широко.
Моргать начинай свободно, легко.
Без остановки и часто моргаем:
Взмах тонких крылышек изображаем

5. Фигуры. Описываем взглядом плавными движениями следующие фигуры:

Квадрат. Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Круг (по часовой стрелке и против),

*Горизонтальная восьмёрка (*в одну сторону и в обратную*)*

Вертикальная восьмёрка (в двух направлениях).

Каждую фигуру начинаем делать с 1-2 кругов. Постепенно можно увеличивать количество до 4-5 кругов в каждую сторону. После каждой фигуры (если возраст ребёнка позволяет сделать подряд несколько фигур), делаем ***"мотылёк"*** и закрываем глаза на 5-10 секунд для отдыха. Фигуры делаем как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

6. Покорчим рожи.

Гримасочка ***ежика*** - губки вытянуты вперед - влево - вправо -вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить ***кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку*** и т. д.)

7. Раскрашивание.

Взрослый предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран.

Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов

8. Буратино. Также *снимает напряжение с глаз.*

Смотрим на рисунок или фигуру. Запоминаем. Закрываем глаза. Считаем до 8. Представляем, что наш нос вырос, как у Буратино. Пишем в воздухе носом эту фигуру., открываем глаза. Видим лучше. Наши глазки закрываются…

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино
И носом буду рисовать картину.
Интереснее всего – это рисовать,
Что представишь: стол, окно,
Шкаф, ковер, кровать…
Все нарисует носик наш,
Когда ему работу дашь.
И мы без дела не сидим:
Мы носиком руководим! Обратный счёт от 8 до 1.

9. Упражнение «Марка». Можно выполнять как сидя, так и стоя.

На стекле, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3 на 3 или 4 на 4 см. Рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего в зеленых тонах. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.

По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой и глазами не меняем: 20–25 см!

Продолжительность работы – 10 минут (на занятии достаточно 1–2 мин.). Не думайте о времени! В течение 3–5 сек. рассматриваем рисунок на картинке, затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причем смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. Затем также 3–5 сек. разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку.

Если напряжение возникло, чтобы расслабить мышцы, легко-легко поморгайте, похлопайте ресницами!

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.

Особенно полезно упражнение для близоруких. Делаем упражнение.

Марку на нашем оконном стекле
Рассмотрим очень внимательно.

Находим объект за окном вдалеке,
Пытаясь разглядеть его старательно.
И снова взгляд на марку переводим,
Детали мелкие находим, –
И опять на далекий объект…
И получаем прекрасный эффект:
Я четко вижу далеко!
Все очень просто и легко!

10. Упражнение *«Метка»*

Возьмите ручку или карандаш. Поместите напротив глаз на расстоянии 10–15 см. Рассматривайте кончик предмета 4–5 сек. Затем переведите взгляд вдаль, расслабьте глаза. Повторяйте в течение 5– 10 мин. (на занятии достаточно 1 мин.). Поморгайте при возникновении напряжения.

Релаксация. *Волшебный сон*

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена
И расслаблена... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем...
(Громче, быстрей, энергичней.) Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

1) Если **глаза устали**, выполните такие упражнения.

*Наши глазоньки устали***,**
Отдохнуть им не пора ли?
*Наши глазки***,** *словно, ставни,*
Как окошки, - нет им, равных!
Ветер ставни закрывает, он играет, - открывает.
Повторили всё опять, - 1, 2, 3, 4, 5!
*Зажмите глаза***,** *а потом откройте их.* (Повторите 5 раз).

2) Делайте **круговые движения** глазами**;** налево - вверх, направо – вниз.
В наших глазках есть зрачок,
Он задорный, как Сверчок,
Очень яркий маячок!
Может стать он и кружком,
Может двигаться волчком.
Посмотрите в зеркала –
Это ваши в нём ***глаза:***
Яркие, красивые, нежные и милые!
Направо - вверх, налево – вниз, (Повторять 10 раз).
Вы повторили всё на бис!
Медленно и не спеша, повторили, чуть дыша,

3) **Посмотрите в окно**, вдаль одну минуту.

Тихо светит Солнце и глядит в оконце, **(**глазки закрывают ладошками**)**
Ласково смеётся, - глазик улыбнётся!
Солнце будет отдыхать, -
Глазки тоже лягут спать.
Но лишь утро настаёт
Всех вставать оно зовёт:
Глазки просыпайтесь!
Глазки открывайтесь
Правый, левый подмигнёт!
Поморгать нас всех зовёт!
Все глядим вперёд мы смело!
Ручка - справа, ручка - слева!
Чтобы глазки не болели,
Просим вас, чтоб их жалели!
От компьютера глаза отдыхать должны всегда!
Меньше слов и больше дела –
Смотрите глазами, дети, умело
И последний вам свет –
Не смотрите вы на свет!

1. Проведение зрительной гимнастики **«Кукушка»**

У леса на опушке	моргают глазами в такт
Высоко на суку	поднимают глаза вверх
С утра поет кукушка:	зажмуривают глаза в такт
Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!	моргают в такт
Внизу бежит речонка	глаза вниз
По желтому песку	глаза вправо
Поет кукушка звонко:	глаза влево
Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!	моргают в такт

2. Проведение зрительной гимнастики **«Снежинка»** с физкультминуткой

Мы снежинку увидали, *Со снежинкою играли,*	берут снежинку в правую руку, вытянув снежинку перед собой, фокусируют на ней взгляд.
Снежинки вправо полетели,	отводят снежинку вправо, следят за ней. Глазки вправо, посмотрели взглядом.
Вот снежинки полетели,	отводят снежинку влево, следят за ней, глазки влево, посмотрели взглядом.
Ветер снег вверх поднимал,	поднимают снежинки вверх.
И на землю опускал,	опускают вниз.
Глазки смотрят вверх и вниз,	глаза вверх и вниз
Все кружились и кружились!	кружатся, следят глазами за Снежинкой
На землю улеглись,	приседают, опустив снежинку на пол.
Глазки закрываем, *Глазки отдыхают.*	закрывают глаза.

3. Предложить **придумать свою зрительную гимнастику**, продумав свои движения и соответствующий текст с предоставленными зрительными ориентирами.

Литература:

1. Т. Кислинская «Как восстановить и сохранить зрение у ребенка» - СПб.: Питер, 2011.
2. Г.В. Никулина, Л.В. Фомичева «Охраняем и развиваем зрение» учебно-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
3. Н.Л. Стефанова «Комплексные занятия с детьми 3-7 лет: формирование мелкой моторики, развитие речи». –Волгоград: Учитель, 2012.
4. Е. А. Чевычелова «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет» - Волгоград: Учитель, 2012.

Мастер-класс «Самомассаж»

Шишигина Жанна Евгеньевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №17 «Дюймовочка»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: dou17.goruno-dubna.ru

e-mail: snegurka5000@mail.ru

Аннотация.

Самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку таким образом они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук.

Ключевые слова: дети, самомассаж, гимнастика.

Содержание

1. Самомассаж, последовательность проведения.
2. Виды самомассажа.
3. Приложение.

Для **детей самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Цель:

помочь ребенку снять общую усталость, помочь всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Задачи:

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу
- Обучать элементам массажа
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
- Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки
- Развивать интеллектуальные функции
- Развивать двигательную память
- Воспитывать бережное отношение к своему телу
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

Самомассаж для детей 3-4 лет отличается тем, что движения менее точные, допускается импровизация в том случае, если мелкая моторка пальчиков еще не развита полностью. А вот самомассаж для детей 5-6 лет уже должен быть более точечным и правильным, таким образом ребенок будет приучаться следить за мелкими движениями своих рук.

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

Приемы самомассажа проводят в такой **последовательности**:
- поглаживание,
- растирание, разминание,
- вибрация *(потряхивание)*.

Виды самомассажа:

1. Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. *«Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

3. **Самомассаж Су-Джок шарами**.

Дети знакомы с ним под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – *«ежиков»* детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

3. Самомассаж ушных раковин *«Поиграем ушками»*.

Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. *«Загибаем ушки»*: Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок *(4-6 раз)*.

2. *«Потянем ушки»*: Потянуть мочки ушей вниз *(4-6 раз)*.

3. *«Подавим ушки»*: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить *(до 10 раз)*

4. *«По дорожке»*: Поставить пальчик на *«дорожку»* по краю ушек, водить вверх – вниз *(4-6 раз)*. Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - **самостоятельно**. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта *(на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта)*.

4. Самомассаж пальчиков

Массаж *«Пять маленьких лекарей»*.

На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца. *(это к нам пришло от восточных лекарей)*

5. Точечный массаж.

Точечный массаж – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют на биологически активные точки *(зоны)* соответственно показаниям расслабляющим или стимулирующим способом. Приемы точечного массажа подбираются очень строго

индивидуально, так как неправильное применение этого вида массажа может усложнить картину заболевания.

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма *(А. А. Уманская)*. Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба), у внутренних концов бровей (параллельно), у крыльев носа (параллельно), у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой). Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения 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. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета.

Вывод*: самомассаж для детей от 4 до 7 лет применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию.*

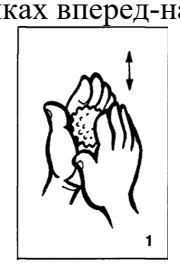
Приложение.

«Ёжик маленький»

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

Ежик маленький замерз *(крепко сжать шарик ладонью)*
и в клубок свернулся.
Солнце ежика согрело, *(открыть ладонь и показать шарик)*
Ежик развернулся.

1. Шарик держим прямыми ладошками, пальцы прижаты друг к другу. Катаем шарик в ладошках вперед-назад.



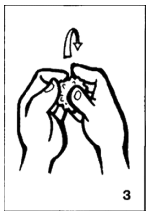
К Пятачку бежит медведь,
Чтобы к завтраку успеть,
Ух, ух, ух, ух –
Запыхался Вини Пух!

2. Шарик держим прямыми ладошками, пальцы прижаты друг к другу. Катаем шарик по ладошкам круговыми движениями.

Варит кашу Пятачок
Чтоб блестел его бочок.
Вини Пух когда придет,
Он на хлеб намажет мед!

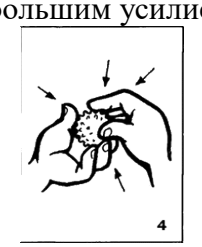
* Для выполнения упражнений 3-5 держим шарик подушечками пальцев.

3. Крутим шарик пальчиками обеих рук вперед (от себя).



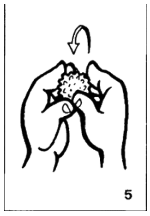
Покатился ежик с горки,
Растопырил все иголки.

4. С небольшим усилием надавливаем подушечками пальчиков на «иголочки» шарика.



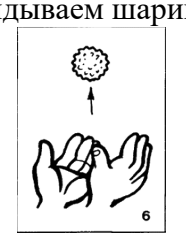
Чтоб грибочков эдак пять,
На иголки нанизать.

5. Крутим шарик пальчиками обеих рук назад (к себе)



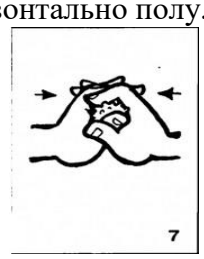
Возвращается домой –
Будет дома суп грибной!

6. Подкидываем шарик двумя руками на высоту 20—30 см и ловим его.



Мы подкидываем шарик,
Ловим здесь его и там,
Он ладошки, как комарик,
Колет и щекочет нам!

7. Берем шарик в ладошки, сцепляем пальцы в «замок», поднимаем локти и держим их горизонтально полу. Надавливаем ладонями на шарик.



Лепим, лепим мы котлетку
Не выходит ничего –
Этот шарик слишком плотный,
Нам никак не смять его!

8. Перекладываем шарик из одной ладошки в другую, по возможности увеличивая темп.

Испекли мы колобки,
Только скушать не смогли –
Колобки горячие
Обжигают пальчики!
Мы сначала их остудим,
А потом и кушать будем.

Упражнения с шариком и с кольцами Су – Джок.

1. *Сначала выполняют круговые движения шариком (колечком) по ладошке, затем катают по каждому пальчику, начиная с большого*

Мышки бегают по кругу:
Друг за другом, друг за другом!
Утащили мышки сыр,
Затевают мышки пир!
Водят мышки хоровод,
Делит сыр усатый кот:
Вот тебе, держи, кусочек,
Заворачивай в платочек!

Вот тебе кусочек сыра,
Запивай его кефиром!
Вот тебе, не прозевай,
Поскорее уплетай.
И тебе кусок достался,
Ты голодным не остался.
И последний, наконец!
Вот так котик, молодец!

2. **Пальчиковая игра «Ёжик»**

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,	*(дети катают Су Джок между ладонями)*
на клубочек ты похож.	
На спине иголки	*(массажные движения большого пальца)*
очень-очень колкие.	*(массажные движения указательного пальца)*
Хоть и ростом ёжик мал,	*(массажные движения среднего пальца)*
нам колючки показал,	*(массажные движения безымянного пальца)*
А колючки тоже	*(массажные движения мизинца)*
на ежа похожи.	*(дети катают Су- Джок между ладонями).*

3. **«Черепаха»** (у детей в руках Су Джок).

Шла большая черепаха	*(дети катают Су Джок между ладоней)*
И кусала всех от страха,	
Кусь, кусь, кусь, кусь,	*(Су Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су Джок, перекладывая из руки в руку).*
Никого я не боюсь.	*(дети катают Су Джок между ладоней).*

4. **Массаж Су – Джок шарами**. (*дети повторяют слова и выполняют круговые движения шариком по ладошке)*

Села кошка на ладошку,
Поцарапалась немножко,
Поиграла, поиграла,
И куда- то убежала.

5. Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть.
Мы колечко взяли и на пальчик одеваем.
Раз-пальчик большой он красивый такой.
Два - пальчик указательный очень обаятельный.
Три - пальчик средний он совсем не вредный.
Четыре - безымянный пальчик очень славный.
Пять - мизинчик маленький счастливчик.

6. ***Массаж пальцев эластичным кольцом***. (*Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец)*

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

7. **Пальчиковая игра «Пальчики»**

Этот пальчик — в лес пошёл, *(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)*
Этот пальчик — гриб нашёл, *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*
Этот пальчик — занял место, *(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*
Этот пальчик — ляжет тесно, *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*
Этот пальчик — много ел, *(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*
Оттого и растолстел.

8. Использование шариков при выполнении гимнастики

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.
1 - руки развести в стороны;
2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;
3 - руки развести в стороны;
4 - опустить руки.

9. **СКАЗКА «Ежик на прогулке»**

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).
Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) *и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку* (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) *и решил прогуляться по лесу.*
Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), *катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку* (ладошки соединить в форме круга). *Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке* (зажимать шарик между ладошками)
Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). *Вдруг набежали тучки* (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), *и закапал дождик: кап-кап-кап* (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).
Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) *и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб* (показать пальчики).
Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много … как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) *и довольный побежал домой* (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

10. На поляне, на лужайке */катать шарик между ладонями/*
Целый день скакали зайки. */прыгать по ладошке шаром/*
И катались по траве, */катать вперед – назад/*

От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали, */прыгать по ладошке шаром/*
Но напрыгались, устали. */положить шарик на ладошку/*

11. **Пальчиковая игра «Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим, *(ребром ладони стучим по шарику)*
Мы капусту солим, солим, *(подушечками пальцев трогаем шарик)*
Мы капусту трем, трем *(потираем ладошками о шарик)*
Мы капусту жмем, жмем. *(сжимаем шарик в кулачке)*

12. **«Орешки для белочки».**
Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

В руки я орех возьму,
И немного покручу.
Так, так и вот так.
Я орешек покручу.
Между пальцев положу,
И вот так его держу.

Так, так, и вот так
Между пальцев положу.
Я в ладошку положу,
Крепко я его сожму.
Не разбил орешек сам,
Белке я его отдам.

Массаж головы.

1. **«Мыло».**

Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волоса,
И юлило, и мылило,
И кусало, как оса.
А от бешеной мочалки
Я помчался, как от палки.
А она за мною мчится
И кусает, как волчица.

Круговой массаж черепа

И.п. – правая ладонь на лбу, левая на затылке.
Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы с силой надавливают на кожу.

2. **«Ежик».**

На комод забрался ежик.
У него не видно ножек.
У него, такого злючки;
Не причесаны колючки;
И никак не разберешь -
Щетка это или еж?

Круговой массаж черепа.
И.п. – правая ладонь на лбу, левая на затылке.
Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу. Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

3. **«Дождик».**

Кисти разместить над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности волосистой части головы, имитируя дождик. Сила и частота постукивания выбираются произвольно, до возникновения приятного ощущения.

Массаж ног.

1. **«Ладошки».**

Я в ладоши хлопаю	*Хлопки ладошками по рукам от кистей к плечам.*
И ногами топаю.	*Хлопки ладошками по ногам от щиколотки вверх до бедра.*
Ручки разотру, тепло сохраню.	*Растереть ладони.*
Ладошки, ладошки	
Утюжки-недотрожки.	
Вы погладьте ручки	
Чтоб играли лучше.	*Повторить хлопки по рукам.*
Вы погладьте ножки	
Чтоб бежали по дорожке.	*Повторить хлопки по ногам.*
И защита и жилье.	

Массаж биологически активных точек.

1. **«Неболейка».**

Чтобы горло не болело,	*Поглаживают ладонями шею движениями сверху вниз.*
Мы его погладим смело.	
Чтоб не кашлять, не чихать,	*Указательные пальцы растирают крылья носа.*
Надо носик растирать.	
Лоб мы тоже разотрем,	*Прикладывают ко лбу ладони и растирают его движениями в стороны.*
Ладошку держим козырьком.	
«Вилку» пальчиками сделай,	*Раздвинуть ук. и ср. пальцы и растереть точки перед и за ушами.*
Массируй ушки ты умело.	
Знаем, знаем – да-да-да!	*Потирают ладони друг о друга.*

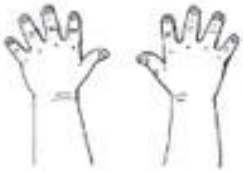
2. **«Тучка».**

Жарче, дырчатая тучка,	*Растереть ладони.*
Поливай водичкой ручки,	
Плечики и локоточки,	*Постучать пальчиками по локоточкам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.*
Пальчики и ноготочки,	
Мой затылочек, височки,	
Подбородочек и щечки!	

3. **«Ладошки».**

Вот у нас игра, какая:	*Хлопки.*
Хлоп ладошка, хлоп другая!	
Правой, правой ладошкой	*Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*
Мы пошлепаем немножко,	
А потом ладошкой левой	*Шлепки по правой руке.*
Ты хлопки погромче делай.	
А потом, потом, потом,	*Легкое пощипывание по щекам.*
Даже щечки мы побьем.	
Вверх ладошки! Хлоп, хлоп!	*Хлопки над головой.*
По коленкам – шлеп, шлеп!	*Хлопки по коленям.*
По плечам теперь похлопай!	*Хлопки по плечам.*

По бокам себя пошлепай!	*Шлепки по бокам.*
Можем хлопнуть за спиной!	*Хлопки за спиной.*
Хлопнем и перед собой!	*Хлопки по груди.*
Справа – можем, слева – можем,	*Поколачивание по груди справа*
И крест – накрест руки сложим!	*слева.*



Массаж лица

Щёчки (взрослый проводит ладонями по щекам ребёнка в направлении от носа к ушкам),

Лобик (взрослый проводит ладонями по лбу ребёнка в направлении от середины лба к ушам),

Ротик (взрослый проводит подушечками указательных пальцев от середины к уголкам губ ребёнка),

Нос (взрослый указательным пальцем постукивает по кончику носа малыша),

Наш Данилушка (замените на имя вашего ребёнка) **подрос.**

Самомассаж ручек

Наши ручки непростые (несколько раз правой рукой погладить тыльную сторону левой),

Наши ручки золотые (несколько раз левой рукой погладить тыльную сторону правой),

Смышлёные (сложить ладони вместе и потереть одну о другую),

Учёные (совершать движения, как при мытье рук),

Замечательные (сжимать и разжимать кулачки).

Самомассаж ушек

Наши ушки непростые (несколько раз ладонями в направлении сверху вниз потереть уши),

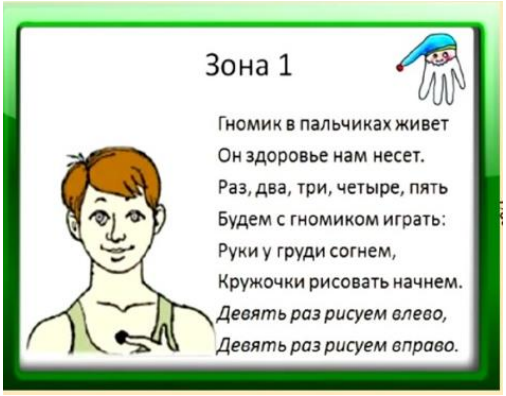
Наши ушки золотые (несколько раз подергать себя за мочки ушей),

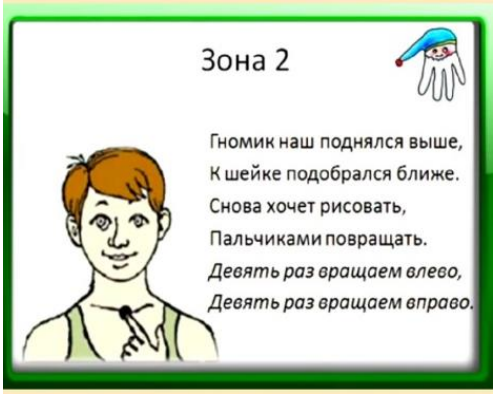
Смышлёные (слегка нажать на основание уха у верхнего края ушной раковины),

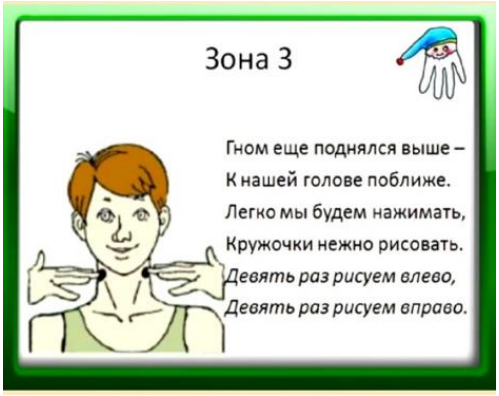
Учёные (слегка нажать на основание уха у средней части ушной раковины),

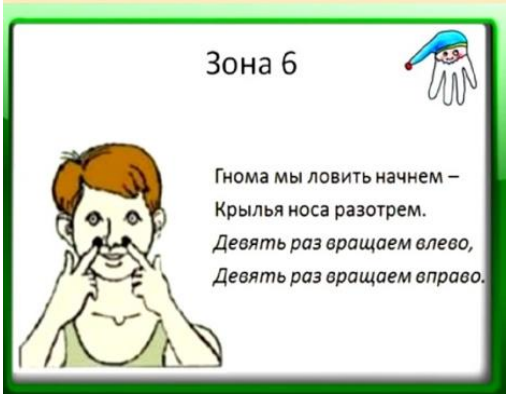
Замечательные (слегка нажать на основание уха у нижнего края ушной раковины).

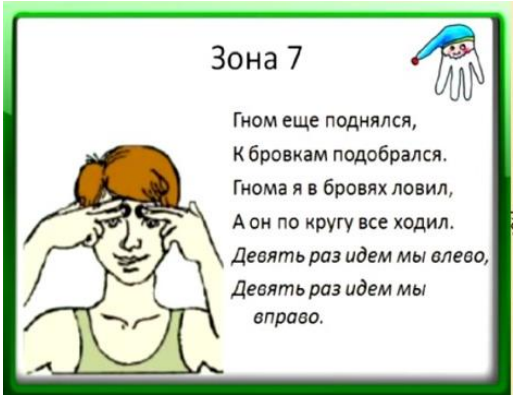
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

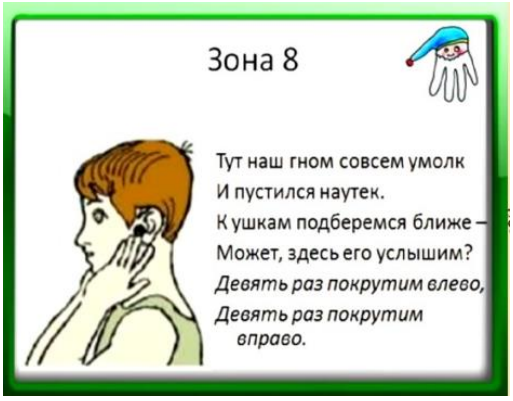












Мастер-класс «Стретчинг в детском саду»

Ядрова Татьяна Михайловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №21 «Теремок»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: dou21.goruno-dubna.ru

e-mail: yadrova6@yandex.ru

Аннотация.
Ни для кого не секрет, что гиподинамия становится привычным образом жизни современного человека. Причем гиподинамии подвержены и дети разных возрастных категорий. Здесь на помощь придёт стретчинг!

Ключевые слова: упражнения, дети, развитие, мышцы, гибкость, гимнастика.

Содержание

1. Стретчинг через игровую форму занятий.
2. Значение игрового стретчинга.
3. Основные принципы выполнения упражнений
4. Приложение.

Стретчинг - это система физических упражнений на растяжку мышц тела, что делает мышцы гибкими и эластичными. При правильном и методически грамотном подходе, стретчинг оказывает благотворное влияние на организм человека.

Цель:
Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности «игрового стретчинга».

Задачи:
1. Укрепление здоровья:
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
3. Развитие творческих способностей занимающихся:
- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
В первую очередь стретчинг улучшается настроение! А это основа успешного дня.

Данная система упражнений позволяет снять болевые ощущения, убирает мышечное напряжение, нервные блоки за счет того, что мышцы то напрягаются, то расслабляются. Согласитесь, что лучше проделать комплекс необременительных физических упражнений, чем пить лекарство!

Упражнения на растяжку мышц стимулируют сердечно- сосудистую систему, улучшает кровоток, помогает предотвратить атеросклероз, гипертонию, тромбоз. Попробуйте заняться стретчингом, не вставая со стула, потянитесь, прогните спину, вытяните ноги, напрягая мышцы. И вскоре вам захочется заняться этим видом физической нагрузки всерьёз и с удовольствием.

Стретчинг помогает сформировать красивую и правильную осанку, придает телу грациозность придвижении. Ещё, очень важно, что эти упражнения стимулируют нервную систему, направлены на профилактику сколиоза и других заболеваний позвоночника; помогают в укреплении мышц и связок.

Стретчингом можно заниматься, независимо от возраста, если нет медицинских противопоказаний. Не смотря на кажущуюся простоту и лёгкость физических упражнений стретчинга, это серьёзная физическая нагрузка! Перед началом занятий обязательно нужно посоветоваться с врачом!

Детям дошкольного возрастам можно заниматься стретчингом с 3-4 лет. Рекомендуемая дозировка упражнений, в зависимости от возраста, повторить упражнение 4-6 раз. В детском саду этот вид спортивных упражнений полезен и необходим. Ещё одно достоинство стретчинга в том, что не требуется специальное помещение и оборудование.

Занятия третчингом помогает детям избавится от многих комплексов, которые происходят от физического несовершенства, от того что не всегда удаётся ловко и изящно управлять собственным телом. Такие занятия развивают у детей координацию движения, развивают выносливость, старательность.

В детском саду занятия стретчингом можно проводить, включая упражнения на растяжение мышц в комплекс занятий по физкультуре, в утреннюю гимнастику, в физкультминутки на занятиях, а так же составить комплекс упражнений на релаксацию. Как же заинтересовать детей этим видом физических упражнений?

Ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является **игра.** Игра-это то, что понятно детям, это то, что они принимают с удовольствием, это та атмосфера, что будет окружать ребёнка весь дошкольный период. Поэтому и занятия стретчингом можно и нужно проводить в игровой форме.

Можно придумать целую сказку, и проиграть её с детьми, причём дети с довольствием будут выполнять предложенные действия, вживаясь в образ. И даже больше того, дети, разучивая на занятиях упражнения, будут самостоятельно их выполнять, разыгрывая сказку.

Физкультминутка — это тот же стретчинг! Проговаривая короткие стихотворения, то тянемся вверх, напрягая мышцы, то опускаемся вниз, расслабляясь. Здесь и наклоны, и присядка. Всё зависит от выбора и фантазии воспитателя, и готовности детей принять предложенные упражнения. Подбирая названия к упражнениям стретчинга, дети учатся сопоставлять, искать аналогии; вспоминать персонажей сказок, повадки животных, птиц.

Уходит агрессия, улучшается настроение, развивается воображение, помогает в развитии абстрактно-логического мышления у дошкольников.

Повышается самооценка – я могу управлять своим телом, я ловкий, умелый!

А какой простор для творческих инициатив! Под умелым руководством воспитателя стретчинг может стать основой не только для улучшения физического здоровья, но для психологического развития детей дошкольного возраста.

В ходе проведения занятия решаю следующие **задачи**:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

3. Укрепление костно- мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

4. Создание условий для положительного психо -эмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит **в первой вводной части** занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу

В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц.

Следует помнить также **основные принципы** выполнения упражнений игрового стретчинга:

1. **Наглядность**.

Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.

2. **Доступность**.

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

3. **Систематичность.**

Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности.

4. **Закрепление навыков**.

Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

5. **Индивидуально-дифференциальный подход**.

Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Поэтому требования к детям индивидуальные.

6. **Сознательность**.

Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Основные правила стретчинга, которые я выполняла в течение всего занятия:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Все занятия проводятся под музыку, что уже создает позитивное и расслабленное настроение. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы — взаимовыручка, дружба, доброта. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

Занятия носят характер имитации, и лучший возраст для их начала — около четырех лет. Примерно к пятилетнему возрасту у детей проявляется яркое образное мышление, что делает выполнение упражнений еще более эмоциональным, выразительным и заинтересованным. Ребенок в этом возрасте обладает хорошей способностью слушать взрослого и выполнять каждое следующее действие. Чтобы занятия были эффективными и нескучными, для детей старшего дошкольного возраста они должны длиться не дольше 35 минут.

Приложение.

Игровой стретчинг «Утёнок Кряк».

Дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить). Далее начинается игра…

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор.

Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное. Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

«БАБОЧКА»

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы.

Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.) Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

«ЗМЕЯ»

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу.

Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. мышцы брюшного пресса растягиваются.

Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

«ПТИЦА»

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая.

Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне). Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы.

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

Скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

«КОШКА»

И.п. – стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

«ВЕТОЧКА»

И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях.

Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Улучшает гибкость позвоночника.

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

«РЫБКА»

И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч.

Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

Литература:

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г

Мастер-класс «Дыхательная гимнастика»

Галиуллина Роуза Раильевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №26 «Радуга»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: http://dubna-dou26.ru

адрес персонального сайта:
https://galroza1711.wordpress.com
e-mail: galiullinaroza@yandex.ru

Аннотация.

Доклад адресован инструкторам по физической культуре детских дошкольных учреждений.

В докладе говорится о четырех вариантах дыхательной гимнастики, которую педагоги могут использовать в своей работе в ДОУ. Приведено описание комплексов и отдельных упражнений с указанием их смысла и оздоровительного эффекта.

Ключевые слова: дыхание, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, вдох, выдох.

Содержание

1. Введение.
2. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.
3. Дыхательная гимнастика в сочетание с артикуляционной.
4. Пальцевые упражнения Й.Цуцуми.
5. Дыхательная гимнастика с растяжением.

Дыхание – единственная вегетативная функция, которую человек может регулировать произвольно.

Выделяют 4 типа дыхания:

- верхнегрудное (в)
- нижнегрудное (б)
- диафрагмальное (а)
- полное (г)

Нарушение дыхания влечет за собой сбой в работе других органов и систем, патологию осанки. Изменение глубины и частоты дыхания сопровождается изменением кислотно-щелочного состояния организма. Формирование оптимального дыхательного стереотипа, напротив, приводит к нормализации работы внутренних органов, исправлению осанки, укреплению иммунитета. Использование дыхательной гимнастики с учетом состояния здоровья, интересов и степени усталости воспитанников, ее направленность на стимуляцию когнитивных (познавательных) функций способствуют оздоровлению, повышают эффективность обучения.

Дыхательная гимнастика включает дыхательные упражнения, которые могут быть статическими и динамическими.

Статические дыхательные упражнения не предусматривают движения. Эти упражнения могут быть с затрудненным вдохом или затрудненным выдохом (надувание игрушек, воздушных шаров, выдох через трубочку в стакан с водой).

Динамические дыхательные упражнения предусматривают движения туловища и конечностей в сочетании с дыханием.

Я расскажу о четырех вариантах дыхательной гимнастики:

- Гимнастика А.Н.Стрельниковой (укрепляет организм, формирует диафрагмальное дыхание, служит для профилактики простудных заболеваний);
- Дыхательная гимнастика в сочетании с артикуляционной (важна для развития мускулатуры лица, речи детей; хорошо подходит для логопедических групп);
- Пальцевые упражнения Йосиро Цуцуми выполняются в соответствии с фазами дыхания (направлены на развитие когнитивных функций, укрепление здоровья);
- Дыхательная гимнастика с растяжением (важна для мобилизации сочленений грудной клетки, коррекции осанки детей, формирования оптимального дыхательного стереотипа).

Дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой была разработана в 40-х годах XX в. и предназначалась для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает носовое дыхание, формирует диафрагмальное дыхание, увеличивает объем легких.

Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина Михаила Николаевича. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Суть этой методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это дыхание сочетается с выполнением движений, сжимающих грудную клетку.

Правила выполнения:

- Перед началом занятий научиться шумному вдоху, во время которого крылья носа непроизвольно прижимаются к носовой перегородке, закрывая, таким образом, носовые проходы. Вдох максимально активный, короткий, напоминает хлопок в ладоши. Выдоху внимание не уделяется, он происходит пассивно.
- Упражнения делают на счет. Это помогает избежать нарушения ритма дыхания. Можно использовать детские стихи, потешки, чтение которых задает ритм для выполнения упражнений.
- Движение и вдох выполняются одновременно. Вдох должен произойти во время сжатия грудной клетки. Это создает дополнительную нагрузку на дыхательную мускулатуру, включает диафрагму в работу.
- Предпочтительнее выполнять гимнастику в положении стоя и поворачиваться на 90º. Это вносит разнообразие и тренирует вестибулярный аппарат детей, создает паузы для профилактики гипервентиляции (перенасыщение легких кислородом).
- Количество повторов упражнения должно быть кратно четырем (для дошкольников 8-16).
- Осваивать следующее упражнение можно только в том случае, если предыдущее выполнялось правильно, в заданном темпоритме.

Описание упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

№ п/п	И.п.	Содержание упражнения, дозировка	Методические указания
	«Ладошки»		
1	Встать прямо, руки согнуты в локтях, ладонями вперед, пальцы слегка разведены, чуть согнуты	1. Сжимать ладони в кулаки, как бы пытаясь что-то схватить, одновременно с шумным коротким вдохом через нос. 2. Вернуть кисти в и. п. Сделать 16 вдохов и движений в ритме «Чижика-пыжика». Повернуться вправо, повторить серию из 16 дыхательных циклов. Еще 2 раза повернуться вправо с повтором серии упражнений, задавая ритм очередной потешкой.	Специально выпрямлять ладони и разводить пальцы не нужно. Выдох пассивный, забыть о нем.
	«Погончики»		
2	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, кисти - в кулаках, прижаты к животу на уровне пояса	1. На вдохе резко толкать кулаки вниз, к полу. 2. Вернуться в и. п. Выполнить 4 серии по 8 движении, поворачиваясь по часовой стрелке, 4 серии по 8 движений, поворачиваясь против часовой стрелки.	Выше пояса кисти не поднимать, спина прямая. Вдох - предельно активный, выдох - абсолютно пассивный.
	«Насос»		
3	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены	1. Наклониться вперед, округляя спину, короткий шумный вдох через нос. 2. Выпрямиться, пассивный выдох. Выполнить 4 серии по 16 движений, поворачиваясь против часовой стрелки.	Шею не напрягать, голова опускается свободно.
	«Повороты головы»		
4	Встать прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены.	1. Повернуть голову вправо, шумный короткий вдох через нос с правой стороны. 2. Повернуть голову влево, шумный короткий вдох через нос с левой стороны. Выполнить 4 серии по 16 движений, поворачиваясь по часовой стрелке.	Посередине не останавливаться, шею не напрягать, вдох не тянуть. Непроизвольный выдох через рот после каждого вдоха.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей:

1. «Разминка»
Мы сегодня так играем,
Нюхать воздух начинаем.
Вдох-вдох-вдох-вдох
Гарью пахнет-ох-ох!

2. «Шаги»
Марш на месте
Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный
Аты-баты, аты-баты,
А сегодня мы солдаты.
Левой-правой мы шагаем,
Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Кошка»
Стоя на месте, руки согнуты локтях, кисти рук свободно опущены.
Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку), при выдохе - разжимаем.
Подражать мы будем кошке,
В кулачки сожмем ладошки,
Коготки мы выпускаем,
Мышку быстро мы поймаем.

4. «Погончики»
Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.
Руки в кулаки сжимаем-
Теперь руки вниз толкаем.
Кулачки тут разжимаем-
Воздух носиком вдыхаем.

5. «Насос»
Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля. Вдыхать носом в конечной фазе наклона.
Въехали на горку-стоп!
Колесо спустило-хлоп!
Шину быстро накачаем,
Воздух мы внизу вдыхаем.

6. «Любопытная Варвара»
Стоя, мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.
Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
Чем же пахнет не понять,
Нужно носиком вдыхать.

Дыхательная гимнастика в сочетании с артикуляционной.

Эта гимнастика очень актуальна, если учесть возрастающее число детей с дефектами звукопроизношения.

Комплекс предназначен для развития и укрепления дыхательной и артикуляционной мускулатуры, тканей пародонта, лицевого скелета; мобилизации сочленений нижней челюсти, грудной клетки, плечевого пояса; развития силовой выносливости жевательной и мимической мускулатуры; формирования умения удерживать нижнюю челюсть, губы, язык в определенном положении. Упражнения включают статический компонент (удержание артикуляционной позы) и динамический компонент (выполнение вдоха и выдоха через нос или рот).

Описание упражнений дыхательной гимнастики в сочетании с артикуляционной

Методические особенности

Исходное положение - основная стойка: ноги на ширине плеч или чуть уже, руки свободно опущены. Важно принять правильную артикуляционную позу, которую демонстрирует педагог, и сохранять в течение всего времени выполнения дыхательного упражнения. Дыхание спокойное, движения плавные. Если это не указано, не нужно делать глубокие и полные вдохи, чтобы не вызвать гипервентиляцию легких. Необходимо следить, чтобы в процессе выполнения упражнений дети не наклонялись вперед и в стороны (если это не указано в упражнении), выполняли вдохи и выдохи через нос или рот, как требуется. Каждое упражнение повторяют по 2-4 раза. После выполнения каждого упражнения детям предлагают расслабиться, встряхнуть руками и ногами, после чего переходить к следующему упражнению.

№ п/п	Артикуля-ционная поза	Содержание упражнения	Достигаемый эффект	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Губы вытянуты вперед трубочкой.	1.Поднять руки через стороны вверх, потянуться вверх, вдох через рот. 2.Опустить руки - выдох через рот.	Мобилизация мягких тканей и сочленений плечевого пояса, грудной клетки. Развитие подвижности губ, увеличение силовой выносливости мышц артикуляционного аппарата.	Голову держать прямо (не запрокидывать). Сильно не про-гибаться в по-ясничном и грудном отделах позво-ночника.
2	Сильно сжать зу-бы и губы.	1.Повернуться вправо, руки на пояс - вдох через нос. 2.Вернуться в и. п. – выдох через нос, расслабиться. Повторить с поворотом влево.	Мобилизация мягких тканей и сочленений плечевого пояса, грудной клетки. Формирование носового дыхания. Укрепление тканей пародонта. Увеличение силовой выносливости жевательной, мимической мускулатуры, мышц шеи. Развитие	Не отрывать пятки от пола, следить за со-хранением ар-тикуляционной позы. Губы не поджимать. При постановке рук на пояс локти — строго в стороны.

			подвижности губ.	
3	Нижнюю губу и нижнюю челюсть сильно выдвинуть вперед.	1.Поднять руки вперед и вверх, прогнуться - вдох через рот. 2.Опустить руки - выдох через рот, расслабиться.	Мобилизация сочленений верхних конечностей, грудной клетки. Увеличение силовой выносливости мышц передней поверхности шеи, дна ротовой полости. Развитие подвижности нижней челюсти и губ; умения удерживать нижнюю губу и нижнюю челюсть в заданном положении.	Сохранять равновесие. Держать голову прямо (не запрокидывать).
4	Сильно сжать зубы, растянуть губы в улыбке, обнажив зубы.	1. Руки на пояс, максимально свести лопатки, отвести локти назад - вдох через нос. 2. Вернуться в и. п. - выдох через нос, расслабиться	Мобилизация сочленений плечевого пояса, грудной клетки. Формирование носового дыхания. Укрепление тканей пародонта, челюстей. Увеличение силовой выносливости жевательной, мимической мускулатуры, мышц передней поверхности шеи. Развитие подвижности губ.	Не запрокидывать и не наклонять голову вперед. Сохранять вертикальное положение тела (не отклоняться назад). Дышать носом.

Пальцевые упражнения Йосиро Цуцуми

Й. Цуцуми – японский специалист, добившийся немалых успехов в своей многолетней научно-практической работе. Опираясь на тысячелетние традиции китайской медицины – они играли важную роль и в Японии, – прежде всего в области акупунктуры и восточного массажа, Й. Цуцуми разработал комплекс выполняемых пальцами упражнений, позволяющих добиться улучшения самочувствия. Однако это только часть системы. Он также учитывал практики оздоровительного дыхания, благоприятное воздействие на организм поз йоги и мышечных сокращений, активизирующих прохождение энергии жизни. Все это вместе взятое и образует методику Й. Цуцуми.

Предлагаемые упражнения просты на первый взгляд, но требуют выполнения мелких и точных движений пальцами. В этой гимнастике важно сочетать плавность движений с точностью. Плавность движения обеспечивает и плавность дыхания, а требование точности связано с тем, что упражнения составлены с учетом возможностей традиционной медицины востока, поэтому потеря точности движений снижает эту составляющую оздоровительного воздействия.

Возможно нарушение плавности движений на стадии освоения упражнений. Приступая к освоению этой гимнастики, выполняем упражнения в медленном темпе, уменьшаем количество повторов. Допускаем нарушение плавности движений на стадии освоения упражнений, особенно у маленьких детей, обращая их внимание на то, что эти трудности временные, например, моряк наберется опыта и научится управлять кораблем.

На первых этапах упражнения выполняют поочередно одной рукой, потом другой. После освоения упражнений их можно выполнять одновременно обеими руками. Между упражнениями необходимо делать паузы, чтобы дети могли расслабиться, отдохнуть, выровнять дыхание.

Прежде всего, следует освоить три базовых упражнения, подходящих буквально на каждый случай. Они станут вашими палочками-выручалочками, поскольку то активное воздействие, которое вы оказываете на точки, стимулирует работу головного мозга, как бы проясняет вашу энергию и аккумулирует иммунные силы.

Описание дыхательной гимнастики в сочетании с пальцевыми упражнениями

№ п/п	И. п.	Содержание упражнения, дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	Сидя с прямой спиной. Кисти на уровне глаз, ладонь к ладони. Ладонь и пальцы одной руки соприкасаются на всем протяжении с ладонью и пальцами другой.	1. На выдохе ртом опустить правую руку, скользя ладонью и пальцами по ладони и пальцам левой. Пальцами левой руки обхватить концевые фаланги пальцев правой. 2. На вдохе носом левая рука отпускает пальцы правой, правая скользит вверх, теперь ее пальцы сгибаются в фалангах, обхватывая пальцы левой руки. Повторить 15 раз	В основе упражнения лежит потирание ладоней, к которому добавляют обхватывание концевых фаланг пальцев руки, скользящей вниз, пальцами руки, скользящей вверх. Ритм размеренный, чтобы не форсировать дыхание, успеть качественно сделать захват пальцев. Движения плавные. Не опускать руки ниже уровня глаз. Очень важно совместить дыхание и движение
2	Сидя с прямой спиной, руки перед грудью ладонь к ладони, пальцы разведены в стороны, одноименные пальцы обеих кистей соприкасаются на всем протяжении.	1-я часть упражнения. 1.На энергичном вдохе быстро разъединить ладони и кисти так, чтобы соприкасались только подушечки одноименных пальцев обеих рук - крыша дома. 2.Соединить ладони, одноименные пальцы прижаты друг к другу, разведены в стороны веером. Резкий выдох через рот. Повторить 10 раз. 2-я часть упражнения. Не разводя кистей и пальцев, развернуть кисти кончиками	Упражнение состоит из двух частей, которые различаются между собой расположением кистей относительно грудной клетки. Перед началом выполнения упражнения сделать несколько обычных вдохов и выдохов, чтобы расслабиться и настроиться на предстоящие быстрые движения. Упражнение повторяют до 10 раз. Движения кистей, вдохи и выдохи ритмичные, энергичные. Помнить о

		пальцев к груди. Выполнить упражнение с таким положением кистей. Повторить 10 раз.	важности гармонизации дыхания и выполняемой гимнастики пальцев.
3	Сидя с прямой спиной, кисти вертикально на уровне лица ладонями к себе, соприкасаются мизинцами.	1. Размеренный вдох через нос одновременно со сгибанием пальцев, начиная с большого правой руки, один за другим, до последнего в ряду большого пальца левой руки. 2. Выдох через рот одновременно с разгибанием пальцев от большого левой руки к большому правой. Повторить 10 раз.	Если вам неинтересно считать, придумайте какую-нибудь веселую историю, которая оживит занятие. Отвлекаться не следует, так как движения будут механическими и их эффективность снизится.

Дыхательная гимнастика с растяжением

Комплекс дыхательной гимнастики в сочетании со статическим волевым растяжением предназначен для развития и укрепления дыхательной и аксиальной мускулатуры (скелетные мышцы головы и туловища), коррекции осанки, растяжения мягких тканей и мобилизации сочленений грудной клетки, плечевого пояса, верхних конечностей. Упражнения включают статическое волевое растяжение конечностей и туловища, удержание достигнутого положения во время медленного выполнения вдоха через нос. На медленном выдохе происходит постепенное уменьшение растяжения. Сочетание растяжения и статического напряжения с последующим расслаблением улучшает питание мягких тканей и структур позвоночного столба.

Все упражнения выполняются на 8 счетов из И.П. – основная стойка.

Описание упражнений дыхательной гимнастики в сочетании со статическим волевым растяжением

Методические особенности

В начале работы дети принимают основную стойку: руки свободно опущены, ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, живот подтянут. Для выполнения комплекса принципиально важно принять правильное исходное положение, осознанно выполнить растяжение в указанном направлении и, продолжая растягиваться, спокойно и медленно вдохнуть носом, затем, сохраняя растяжение, свободно выдохнуть, расслабиться.

Не нужно делать глубокие и/или быстрые вдохи и выдохи: это вызывает гипервентиляцию легких. Вдох спокойный, активный; выдох пассивный. Необходимо следить, чтобы дети сохраняли исходное положение с одновременным растяжением до окончания выдоха и только после этого расслаблялись и принимали основную стойку. Каждое упражнение повторяют по 4 раза, затем, встряхнув руками и ногами, приступают к следующему.

№ п/п	И.п.	Содержание упражнения	Достигаемый эффект	Методические указания
1	Основная стойка	1. Руки вверх, потянуться вверх, вытягивая руки до кончиков пальцев и позвоночник. 2. Отставить правую ногу	Растяжение мягких тканей и сочленений грудной клетки, верхних и нижних конечностей.	Руки и туловище на одной линии, голова прямо.

		назад на носок, потянуться носком назад и в пол. Растягиваясь руками и ногой, медленно вдохнуть через нос, слегка надув живот, приоткрыв рот. 3. Опустить руки. 4. Приставить ногу, расслабиться, медленно выдохнуть. 5-8. Повторить с другой ногой.	Укрепление постуральной мускулатуры. Формирование диафрагмального дыхания. Тренировка равновесия.	
2	Основная стойка	1.Развернуть руки ладонями вперед, пальцы тянутся к полу. 2.Поставить правую ногу на носок впереди левой на одну линию, потянуться носком вниз и вперед. Медленно вдохнуть через нос, слегка надув живот. 3. Приоткрыв рот, спокойно выдохнуть. Приставить ногу. 4. Развернуть руки ладонями к телу, расслабиться. 5-8. Повторить с другой ногой.	Растяжение мягких тканей, сочленений труд ной клетки, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, шеи. Укрепление межреберных мышц, диафрагмы. Формирование диафрагмального дыхания. Тренировка равновесия.	Руки не отклоняются вперед или назад, расположены строго вдоль туловища. В положении правая нога впереди на носке опора на левую ногу и наоборот. Не выставлять ногу далеко вперед. Во время вдоха не поднимать плечи. Сохранять равновесие.
3	Основная стойка	1. Руки в стороны, на уровне плеч, ладонями вверх. 2. Растягивая руки, медленно вдохнуть через нос. 3. Постепенно уменьшая растяжение, медленно выдохнуть. 4. Опустить руки, расслабиться. 5-8. Повторить, повернув руки ладонями вниз.	Растяжение мягких тканей, сочленений верхних конечностей, плечевого пояса. Коррекция положения плечевого пояса. Укрепление межреберных мышц, диафрагмы.	Руки и ладони на уровне плечевых суставов, на одной линии с туловищем, не отклоняясь вперед или назад.
4	Основная стойка	1.Отставить левую ногу в сторону на носок, левую руку на пояс, правую вверх. 2. Потянуться правой рукой влево, наклоняя туловище влево, медленно вдохнуть через нос. 3. Опустить руку, расслабиться, медленный выдох. 4. Приставить ногу. 5-8. Повторить в другую сторону.	Растяжение мягких тканей и сочленений плечевого пояса, верхних конечностей, грудной клетки, мягких тканей поясницы. Формирование реберного и диафрагмального дыхания. Тренировка равновесия.	Не отставлять ногу далеко в сторону. Руки, ноги и туловище на одной линии. Сохранять равновесие.

Литература:

1. И.С.Красиковой «Дыхательная гимнастика для детей».
2. Е.В. Пантелеева «Дыхательная гимнастика для детей».
3. Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Мастер-класс «Йога для детей»

Лызлова Наталья Юрьевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории,

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №24 «Семицветик»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: dou24.goruno-dubna.ru

e-mail: lyzlova70@mail.ru

Аннотация.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Ключевые слова: дети, йога, гимнастика, упражнения, укрепление здоровья.

Содержание

1. Введение.
2. Занятия йогой.
3. Ожидаемые результаты.
4. Комплексы упражнений.
5. Приложение.

Введение.

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом.

В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и конечно же, здоровья.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Цель:
— сохранение и укрепление здоровья;
— улучшение физического развития;
— повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий йогой.
Задачи:
Образовательные:
— изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
— формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
— совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
— учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений йоги);
— вырабатывать равновесие, координацию движений.
Развивающие:
— развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
— укреплять мышцы тела;
— сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
— способствовать повышению иммунитета организма.
Воспитательные:
— воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
— воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
— воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Занятия йогой построенные на общедидактических принципах педагогики, систематичности, доступности (с учетом особенностей возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

— безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);

— сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

— творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

— сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

— взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Структура занятий:

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет

20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан (поз), оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика.

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом на занятиях, является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны (позы), дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2.Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3.Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Комплекс упражнений направлен для предупреждения миопии (близорукости).

Вступление. Представьте себе, что ваш указательный палец — карандаш: будем сопровождать его взглядом на протяжении всего упражнения.

Первая часть.

I.

1—4 — «чертить» кончиком пальца справа налево «линию горизонта на море».

5—8 — «чертить» «линию горизонта» слева направо.

II.

1—4 — «рисовать» полукруг («лодочку») внизу справа налево.

5—8 — «рисовать» «лодочку» слева направо.

1 Выполняется под любую спокойную мелодию.

III.

1—4 — «рисовать» вверху справа налево полукруг («радугу»).

5—8 — «рисовать» слева направо.

IV. Повторить часть III.

V. 1—8 — «рисовать» справа налево круг («солнышко»).

VI. 1—8 — «рисовать» «солнышко» в другую сторону.

VII.

1—4 — правую руку разогнуть вперед, посмотреть на кончик пальца («пловец»).

5—8 — медленно приближать кончик пальца правой руки к носу, левую руку разгибать вперед («пловец плывет к берегу»).

VIII—IX. Повторить часть VII (2 раза).

X.

1—2 — поморгать глазами.

3—4 — «зажмуриться от солнышка».

5—6 — расслабиться.

7—8 — открыть глаза.

Вторая часть. Повторить упражнения первой части с другой руки.

Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки.

1.Кошка.

И. п. - стоя на четвереньках, корпус прямой;

При вдохе-прогнуть спину, при выдохе-выгнуть.

2.Заяц.

И. п.-сед на пятках, корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено.

При вдохе-поднять руки вверх, при выдохе медленно наклониться вперед пока лоб и предплечье не коснуться коврика.

3. Ветерок

Опять подул легкий ветерок. Мы, как легкие шарики, поднялись в воздух и полетели. Прилетели, вдохнули и с выдохом опустились на коврик. Почувствовали свое тело, свой коврик. Мы здесь и сейчас. Открыли глаза. Перевели ручки за голову и потянулись ножками и ручками. Повернулись на левый бочок, легли на спинку, повернулись на правый бочок, полежали немного, сели, потянулись сидя и улыбнулись.

Мы веселые, здоровые, красивые, любимые, и у нас хорошее настроение!

П е д а г о г: Маугли — смелый и ловкий мальчик. У него очень гибкий позвоночник. А теперь мы посмотрим, как вы бережете свой позвоночник.

Упражнение «Я позвоночник берегу».

Я позвоночник берегу, *Сам себе я помогу.*	Дети наклоняют корпус вправо, влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен.
Все выполню я по порядку: *Сначала сделаю зарядку.*	Ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи.
Нагнусь,	Наклоняются вперед.
Прогнусь,	Слегка прогибаются назад.
И выпрямлюсь,	Встают прямо.
И вправо, влево наклонюсь.	Наклоняют корпус вправо и влево.
С друзьями поиграю в мяч,	Бегут на месте.
Он весело помчится вскачь.	Прыгают на обеих ногах.
И за столом я посижу *И телевизор погляжу.*	Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью.
Но буду помнить я всегда:	Встают прямо, руки в стороны.
Должна прямою быть спина!	Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной. Меняют положение рук.

Приложение.

Волшебная йога для детей: сказочный комплекс упражнений.

Тыква.

Дыхание тыквы. Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки.

Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз. Такое глубокое дыхание наполняет кровь кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилироваться.

Ведьминская метла.

Становимся ровно, ступни вместе, руки вытянуты над головой и соприкасаются ладонями. Колени согнуты, будто вы хотите присесть на воображаемый стул позади вас.

Начинаем полёт через пространство, слегка отклоняясь то вправо (небольшой наклон вправо), то влево (небольшой наклон влево). Делаем мёртвую петлю, совершая полный круг руками в одну и в другую сторону.

Представляем себя Гарри Поттером на матче по «квиддичу» (или Ведьмой на метле) и наклоняем “метлу” прямо вперёд, наращивая скорость. Обращаем внимание на позвоночник, он всегда прямой.

Ведьминская шляпа.

Шляпа ведьмы имеет форму треугольника. Чтобы выполнить позу Треугольника встаньте, широко расставив ноги. Одну ступню разворачиваем наружу, руки вытягиваем в стороны на высоте плеч и тянемся к развёрнутой ноге, стараясь поставить одну ладонь на пол, а вторую вытягиваем вверх, образуя треугольник. Повторяем на другую ногу.

Скрипучие ворота.

Становимся в позу Ворота, опустившись на колени и вытянув правую ногу в сторону. Правую руку опускаем на правую ногу, а левой рукой тянемся к правой ноге, протянув её над головой. Наши скрипучие ворота открываются, когда мы выпрямляемся и смотрим в противоположную сторону себе за плечо, и закрываются, когда мы тянемся к правой ноге, перекрывая левой рукой проход, и хорошенько растягивая левый бок. Звуковые эффекты поощряются. Выполняем 3-4 раза и повторяем на другую сторону.

Летучий корабль.

Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.

Русалочка.

Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бёдра малыша находились в одной плоскости.Затем опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните вперёд, будто устремляетесь сквозь толщу воды. Расслабьтесь.

Мост Тролля.

Наш друг тролль нуждается в помощи по строительству моста. Ложимся на коврик, сгибаем колени и ставим ступни поближе к себе. Медленно поднимаем бедра и таз красиво и высоко. Строим хороший прочный мост для тролля. Великолепно, теперь аккуратно опускаемся вниз. Повторяем 3-5 раз.

Ложимся на спинку и отдыхаем 5 минут, слушая сказку. Вылезли лисята утром из норки (садимся на корточки) и сначала потягиваются по-лисьи. Спинку растянули, лапки вытянули вперед. Попку на пяточки, подышать, позевать обязательно.

Какая у лисят гибкая шейка (садимся в позу лотоса) правое ушко к правому плечику, левое — к левому.

Продолжаем разминаться —ручку тянем вверх к ушку ладошкой вперед, другой опереться на пол, на выдохе наклонились в сторону, на вдохе поднимаемся, потом в другую сторону.

А теперь разминаем лапки —сели, вытянули ножки (сжатие и вращение кулачков, потрясти и повращать стопами)

Поглядел лисенок по сторонам и увидел дерево и захотел быть как оно — высокое, сильное. Опереться на одну ногу, ручки тянутся вверх. С непривычки дерево будет качаться, так это дует сильный ветер) а дереву надо выстоять и укрепиться. Благотворно исправляет осанку и координацию.

И тут лисята решили поваляться на спинке, обхватив ручками прижатые к груди колени. Перекатываться обязательно. Поза замечательна для улучшения кровообращения, снятия напряжений в спине.

Ну а теперь лисенок решил посмотреть на пяточки (знаменитая поза собаки с опущенной головой). Сначала на четвереньки(ручки под плечиками, пальчиками ног упираемся в пол и выпрямляемся, стоим, дышим). Поза устраняет искривление позвоночника и хороша для мозга за счет притока крови.

Поиграли лисята, можно и отдохнуть, лечь на спинку, вытянуть, расслабив раздвинутые ножки, ладошки вверх, полежали, подышали, послушали как в лесу летают птички, шумят деревья (медитативная музыка несомненно будет в самый раз). Приобретаем навыки медитации.

Игровые упражнения для профилактики правильной осанки:

«Воин»

Воин целится из лука.

1. Ноги расставлены на две ширины плеч, руки разведены в стороны. Носок передней ноги разворачиваем вперёд, задняя ступня перпендикулярна ей. Переднее колено сгибаем на 90 градусов. Корпус смотрит вперёд. Представляем себе, как оттягиваем тетиву лука назад.

2. **Воин направляет стрелу вверх**.

Из предыдущего положения сцепляем руки в замок, оставив только указательные пальцы. Направляем замок вверх. Тянемся за руками, словно посылаем стрелу вверх.

Превращаемся в летящую стрелу.

3. Из предыдущего положения выставляем замок вперёд, тянемся за руками, отрываем заднюю ногу от пола. Эта часть упражнения похожа на традиционную ласточку, только руки направлены вперёд.

4. **Стрела описывает дугу и падает вниз**.

Руки ставим на пол, ноги отводим назад, таз поднимаем вверх. Поза напоминает потягивающуюся собаку.

5. **Закрываем колчан со стрелами**. Из предыдущей позы опускаемся на колени. Стоим на четвереньках. Согласуясь с дыханием, прогибаем и выгибаем спину дугой.

Эти упражнения не требуют особой подготовки.

Литература:

1. Борисова, И. Йога для двоих / И.Борисова // Физкультура и спорт №5 .-М. : Центр йоги , 2004.
2. Быков, О. Гимнастика от ста недугов / И.Борисова Физкультура и спорт №7.-М. : Центр йоги , 2002.
3. В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г.Верещагина. – Минск : Мудрец , 2002.
4.Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих / А.Н.Зубков , А.П.Очаповский. - М.: Медицина, 2004.
5.Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л.И.Латохина. - М.: Просвещение, 2003.
6.Тартаковский, М.С. Нетрадиционная физкультура/ М.С.Тартаковский. - М.: Просвещение, 2003.

Мастер-класс «Релаксационные упражнения для детей»

Фролова Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории,

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №11 «Созвездие»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: https://dubna-dou11.wixsite.com/dou11

e-mail: olga_f80@mail.ru

Аннотация.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Ключевые слова: дошкольники, расслабление, спокойная музыка, снятие напряжения.

Содержание

1. Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.
2. Настрои для релаксации
3. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц.
4. Отдых.

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных, волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными. «Релаксационные паузы» должны быть включены в режим дня детского сада.

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап. Лечь удобно и расслабиться.

2 этап. Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап. Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

Релаксационные настрои

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик … (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги … (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными … (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

<u>Релаксационные упражнения</u>
<u>для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног</u>

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют

свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер… (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

<u>Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица</u>

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь

на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Отдых.

Упражнение № 1

"Прислушайся к своему дыханию. Дышим ровно и спокойно. Медленно вдохни и выдохни" (2-3 раза).

Упражнение № 2

"Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 сек). А теперь расслабься, отдохни - тело твое стало легким как перышко" (2-3 раза).

Упражнение № 3

"Мои руки расслаблены, они словно тряпочки …
Мои ноги расслаблены, они мягкие …, теплые …
Мое тело расслаблено, оно легкое …, неподвижное …
Мне легко и приятно …
Мне дышится легко и спокойно …
Я отдыхаю…, я набираюсь сил …"
Свежесть и бодрость входят в меня …
Я легкий, как шарик…
Я добрый и приветливый со всеми …
Я хорошо отдохнул!
У меня хорошее настроение!

Встать, занятие закончено.

Доклад на тему «Пальчиковая гимнастика»

Васильева Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории,

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №9 «Незабудка»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: http://dou9.goruno-dubna.ru/

e-mail: natvas1980@mail.ru

Аннотация.

Существует много разных способов развития мелкой моторики у дошкольников. Один из самых интересных и доступных как инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ, так и родителям – пальчиковая гимнастика.

Ключевые слова: дети, гимнастика, пальчики, речь.

Содержание

1. Пальчиковая гимнастика – пальчиковые игры.
2. Польза пальчиковой гимнастики.
3. Правила поведения пальчиковых игр.
4. Приложение.

Наверное, мало кто из родителей, а тем более из педагогов, работающих с дошкольниками, не слышал о необходимости развития у детей мелкой моторики рук, о взаимосвязи ее с речью детей. Что же такое мелкая моторика? Физиологи под этим выражением подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации "рука-глаз", так как развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка? Моторные центры речи в коре головного мозга человека находятся рядом с моторными центрами пальцев, поэтому, развивая речь и стимулируя моторику пальцев, мы передаем импульсы в речевые центры, что и активизирует речь. Но на самом деле в достаточной степени развитые навыки мелкой моторики рук ребенка влияют не только на его речь, но и на его общее развитие, на интеллектуальные способности. Наукой доказано, что одним из показателей нормального физического и нервнопсихического развития ребенка является развитие руки, ручных умений, или, как принято говорить, мелкой моторики. По умелости детских рук специалисты на основе современных исследований делают вывод об особенностях развития центральной нервной системы и головного мозга.

Цель: переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Большинство упражнений пальчиковой гимнастики для малышей сопровождаются проговариванием известных поговорок. Например, С***орока-белобока.***

А самые простые движения – это изображение при помощи пальчиков различных фигурок:

"Флажок". Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.

"Очки". Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

"Бинокль". Большой палец каждой руки вместе с остальными образуют кольца. Посмотрите в «бинокль».

"Зайчик". Указательный и средний пальцы разведены в стороны, остальные прижаты к ладони. Заяц шевелит ушками.

"Коза". Указательный и мизинец раздвинуты в стороны, остальные пальцы прижаты к ладони. Коза бодается.

Существуют специальные комплексы пальчиковой гимнастики, которые выполняются под музыку. Подобные упражнения, помимо своей основной функции, развивают у детей внимательность и воображение.

Малышам, которые страдают проблемами речи, следует выполнять упражнения артикуляционной гимнастики – упражнения, которые способствуют развитию органов речи. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, действуя в комплексе, позволяют за короткий срок избавить ребенка от многих неприятностей с речью.

Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, "Рука – это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель. "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Кант.

Эти выводы не случайны. Действительно, рука имеет большое "представительство" в коре головного мозга, поэтому пальчиковая гимнастика имеет большое значение для развития ребенка. Одним из самых распространенных видов пальчиковой гимнастики являются пальчиковые игры.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры являются важной частью работы по развитию мелкой моторики рук у дошкольников. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, а также полезны для их общего развития.

Польза пальчиковой гимнастики:

1. Способствуют развитию речи. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Сочетание движений рук и проговаривания стихов делает речь ребенка более четкой, ритмичной, яркой. Именно поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее

важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

2. Развивают восприятие, умение вслушиваться в речь взрослого.

3. Способствуют развитию творческой деятельности. Ведь руками можно «рассказывать» целые истории!

4. Активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

5. Помогают в игре формировать элементарные математические представления.

6. Учат ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.

7. Развивают память, ведь в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.

8. Развивают эмоциональность, формируют добрые взаимоотношения между детьми, между взрослым и ребёнком. Пальчиковые игры – интересное и увлекательное занятие и для детей, и для взрослых. В них могут играть со своими детьми родители, их же могут применять в работе воспитатели ДОУ.

Пальчиковые игры возможно использовать в любое время, как в режимных моментах, так и при непосредственной образовательной деятельности. Но взрослым не следует забывать некоторые правила.

Правила:

1. Прежде чем разучивать новую пальчиковую игру с детьми, попробуйте поиграть самостоятельно, добейтесь четких движений руки и пальцев.

2. Перед каждой игрой настройте детей, найдите способ их заинтересовать.

3. Начинать пальчиковые игры желательно с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки, мячики.

4. При разучивании новой игры все движения пальцев и рук выполняются показывающим взрослым и ребенком медленно. Если ребенок не может самостоятельно выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним.

5. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Если ребенку трудно проговаривать текст, то достаточно выполнять движения вместе с взрослым. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев лица.

6. Следует добиваться, чтобы дети выполняли движения кистями и пальцами с оптимальной амплитудой и нагрузкой. От вялых и небрежных движений пользы не будет.

7. Пальчиковые игры следует проводить систематически, ежедневно. Чтобы приобретенные навыки закреплялись, следует повторять хорошо знакомые, полюбившиеся детям игры и одновременно разучивать новые.

8. Старайтесь применять различные пальчиковые игры, используя сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, изолированные движения каждого из пальцев. Помните, что в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца.

9. Повторяйте игры, как для правой, так и для левой руки.

10. Пальчиковые игры повышают тонус коры головного мозга, поэтому соблюдайте осторожность при работе с детьми с повышенной судорожной готовностью.

11. Продолжительность пальчиковых игр зависит от возраста детей. Для младшего дошкольного возраста (до 3 - 4 лет) рекомендуемое время - от 3 до 5 минут, для среднего и старшего дошкольного возраста (4 – 7 лет) - 10-15 минут в день.

12. Следует разучивать с детьми новые пальчиковые игры планомерно.

Приложение.

Картотека пальчиковой гимнастики для детей.

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Я с игрушками играю: (*Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук*.)
Мячик я тебе бросаю, (*Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)*
Пирамидку собираю, (*Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)*
Грузовик везде катаю. *(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)*

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Мой весёлый круглый мяч, (*Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)*
Щёки круглые не прячь! *(Смена рук.)*
Я тебя поймаю, *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)*
В ручках покатаю! *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

С ветки ягодки снимаю, *(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)*
И в лукошко собираю. *(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)*
Будет полное лукошко, *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой)*
Я попробую немножко. *(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко)*
Я поем ещё чуть-чуть, (*другой рукой достать воображаемые ягодки и отправить их в рот)*
Лёгким будет к дому путь! *(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше).*

Пальчиковая гимнастика «Грибы»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Красный-красный мухомор *(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)*
Белых крапинок узор. *(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки показываем «крапинки».)*
Ты красивый, но не рвём! *(Погрозили пальчиком.)*
И в корзинку не берём! (*Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)*

Пальчиковая гимнастика «Осень»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Вышла осень погулять, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*
Стала листья собирать. *(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)*

Пальчиковая гимнастика «Деревья»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Здравствуй, лес, *(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)*
Дремучий лес,
Полный сказок и чудес!

Пальчиковая гимнастика «Овощи»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Я – зелёная капуста, *(Руки перед собой образуют круг.)*
Без меня в кастрюле пусто. *(Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)*
Листья снимете с меня, *(Разводим руки в стороны.)*
И останусь только я!

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Жёлтый-жёлтый наш лимон, *(Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)*
Кислым соком брызжет он. *(Пальцы резко разводим в стороны.)*
В чай его положим *(Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)*
Вместе с жёлтой кожей. *(Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай».)*

Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

В огороде много гряд, *(Сжимают и разжимают пальцы.)*
Тут и репа, и салат, *(Загибают пальцы поочерёдно.)*
Тут и свёкла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород *(Хлопают в ладоши.)*
Нас прокормит целый год.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Я надену сапоги, *(Показываем на ноги, туловище, голову.)*
Курточку и шапку.
И на руку каждую *(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)*
Натяну перчатку. *(Смена рук.)*

Пальчиковая гимнастика «Обувь»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Обуваем ножки бегать по дорожке. *(Двумя пальцами «шагают» по столу.)*
Повторяй за мной слова: *(Сжимают и разжимают пальцы.)*
Ножка – раз, ножка – два! (*Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)*
В магазине покупают (*Сжимают и разжимают пальцы.)*
И на ножки надевают
Папа, мама, брат и я – (*Загибают пальцы на руках.)*
Любит обувь вся семья. *(«Шагают» пальцами по столу.)*

Пальчиковая гимнастика «Посуда»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Из тарелок, как один, (*Ладони вместе перед собой «тарелка».)*
Суп мы ложками едим. (*Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*
Вилкой кушаем котлеты, *(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)*
Ножик режет нам омлеты. *(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)*

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Муку в тесто замесили, *(Сжимают и разжимают пальцы.)*
А из теста мы слепили (*Прихлопывают ладонями, «лепят».)*
Пирожки и плюшки, (*Поочерёдно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)*
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи – *(Обе ладони разворачивают вверх.)*
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно! (*Гладят животы.)*

Пальчиковая гимнастика «Зима»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Снег ложится на дома, (*Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*
Улицы и крыши. *(Руки «домиком».)*
Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*
Мы её не слышим… (*Рука за ухом.)*

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Что зимой мы любим делать? (*Поочерёдно соединяют большой палец с остальными*.)
В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*
- Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)*
Что в подарок нам принёс? (*Руки вперёд ладонями вверх.)*
- Громкие хлопушки, (*Хлопнуть в ладоши.)*
Сладости, игрушки. (*Вертим кистями.)*

Пальчиковая гимнастика «Части тела»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

У меня есть голова, (*Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)*
Грудь, живот, а там – спина,
Ножки – чтобы поскакать,
Ручки – чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Вот, убрав царапки, *(«Моем руки».)*
Кошка моет лапки.
Мордочку и ушки (*Круговые движения ладонью по лицу.)*
На своей макушке. *(Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.)*

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук*

Побежали вдоль реки *(Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)*
Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Заяц и ёжик навстречу друг другу *(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)*
Шли по дорожке по полю, по лугу.
Встретились – и испугались они. (*Стукнуть кулачками.)*
Быстро бежали – поди догони! (*Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)*

Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Это зайчонок, это бельчонок, (*Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*
Это лисёнок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок (*Вращают большим пальцем.)*
Бурый, мохнатый,
Смешной медвежонок.

Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*
Зайка – ушки на макушке – *(Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)*
Скачет, скачет по опушке. *(Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)*
Шёл за ним колючий ёжик, (*Переплели пальцы и пошевелили.)*
Шёл по травке без дорожек,
А за ёжиком – краса – (*Плавные движения руками перед собой.)*
Рыжехвостая лиса.

Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Илья Муромец – (*Приосаниться.)*
Добрый молодец. (*Показать бицепсы.)*
Зорко в даль глядит (*Рука козырьком.)*
Да врагов разит. («*Бросить копьё».)*

Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Мамочка хорошая, (*Воздушный поцелуй над ладонью.)*
Мамочка любимая! (*Поцелуй над другой ладонью.)*
Очень я её люблю, (*Сдуваем с ладони поцелуй.)*
Поцелуи ей дарю! (*Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Зёрна курочка клюёт, (*Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*
И цыплятки тут как тут. *(Щепотки «клюют» по очереди.)*
В воду уточка нырнёт, (*Ладошки вместе «ныряют» вперёд.)*
А цыплятки не нырнут. (*Погрозили пальчиком.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Есть у курицы цыплёнок, *(Большим пальцем поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца.)*
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок.
У каждой мамы малыши – *(Перебирают пальцы по очереди.)*
Все красивы, хороши.

Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»
Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Дятел дерево долбит: *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком стучите о неё.)*
Тук-тук-тук.
Целый день в лесу стоит (*Смена рук.)*

Стук-стук-стук.

Пальчиковая гимнастика «Наш дом»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Этот дом – одноэтажный. *(Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)*
Этот дом – он двухэтажный.
А вот этот – трёхэтажный.
Этот дом – он самый важный:
Он у нас пятиэтажный.

Пальчиковая гимнастика «Мебель»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

На кроватке мы поспали, *(Руки под щёку.)*
Вещи в шкаф уже убрали. (*Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)*
Мы на стуле посидели (*Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*
И за столиком поели. (*Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

гимнастика «Транспорт»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

По шоссе идут машины, *(Крутим воображаемый руль.)*
По асфальту едут шины. (*Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)*
По дороге не беги, (*Погрозили пальцем.)*
Я скажу тебе: «Би-би». (*Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)*

Пальчиковая гимнастика «Весна»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Вот уж две недели (*Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*
Капают капели.
Снег на солнце тает (*Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*
И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

Пальчиковая гимнастика «Насекомые»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Мы пошли гулять на луг, *(«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.)*
А по лугу ползал жук! (*Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке).*

Пальчиковая гимнастика «Лето»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Солнцем ласковым согрето, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*
За весной приходит лето.
Будем в озере нырять *(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*
И цветочки собирать. *(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

Пальчиковая гимнастика «Цветы»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*

Ромашки белые цветки – *(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)*
Как пальцы маленькой руки.
И вот слетаются жуки (*Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*
Считать ромашки лепестки.

Пальчиковая гимнастика «Космос»
Цель: *развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.*
Утро – солнце всходит. (*Поднимаем растопыренную ладошку.)*
Ночь – луна приходит. (*Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».)*

Моя семья.
Перед началом игры пальцы зажаты в кулачки.
Первый палец — папочка. *Поднять большие пальцы.*
Второй палец — мамочка. *Разогнуть указательные пальцы.*
Третий палец — дедушка. *Разогнуть средние пальцы.*
А четвертый — бабушка. *Разогнуть безымянные пальцы.*
А вот этот пальчик — я! *Выпрямить мизинцы.*
Это вся наша семья! *Хлопать в ладошки.*

Семья пальчиков
В ходе игры дети держат ладошки перед собой, повернув их внутренними сторонами друг к другу. Затем, в процессе рассказывания стихотворения, они должны соединять соответствующие пальцы.
Пальчик, пальчик, где ты был? *Сжать пальцы в кулачок, поднимая вверх большие пальцы.*
С этим братом в лес ходил! *Соединить указательные пальцы.*
С этим братом суп варил! *Соединить средние пальцы.*
С этим братом кашку ел! *Соединить безымянные пальцы.*
С этим братом песню пел! *Соединить мизинцы.*

Кулачки
Держать ладошки перед собой. После каждой строчки нужно загибать соответствующий палец.
Этот палец небольшой.
Этот палец неплохой.
Этот палец длинный.
Этот палец сильный.
Этот палец, как толстяк
Ну а вместе все — кулак!

«Мышка»
Мышка съела сыр и пышку,
Тыкву, рыбу, дыню, шишку,
Съела сливы и блины,
И сушёные грибы *(загибают по очереди пальцы на руке, перечисляя все, что съела мышка).*
Целый день она жевала,
Но все мышке было мало *(разводят руками)*!

«Лиса»
Лиса, лисонька, красавица,
Всем она очень нравится *(потирают руки)*.
Хвост пушистый,
Мех золотистый *(растопыривают пальчики, поворачивают и поглаживают их).*
По лесу важно бродит *(«ходят» пальцами по столу)*,
Страх на зайцев наводит *(стучат кулаками по столу).*

«Гномики-прачки»
Жили были в домике
Маленькие гномики *(дети сжимают и разжимают кулачки)*
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики. *(загибают пальчики, начиная с больших)*
Раз, два, три, четыре, пять, *(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)*
Стали гномики стирать *(трут кулачки друг о друга)*
Токи – рубашки, Чики – носочки,
Пики – платочки, Мики умница был,
Лики – штанишки, Всем водичку носил. *(загибают пальчики, начиная с больших)*

«Рыбка»
Рыбка плавает в водице,
Рыбке весело играть. *(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)*
Рыбка, рыбка, озорница, *(грозят пальчиком)*
Мы тебя хотим поймать. *(медленно сближают ладони)*
Рыбка спинку изогнула, *(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)*
Крошку хлебную взяла. *(делают хватательные движения обеими руками)*
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла. *(снова «плывут»)*

«Птички»
Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель. *(загибают по одному пальчику на обеих руках)*
Эта птичка – злой орлан. *(машут сложенными накрест ладонями)*
Птички, птички, по домам. *(машут обеими руками, как крыльями)*

«Утка»
Утка плещется в пруду *(Машем кистями от себя, пальцы выпрямлены)*
У хозяйки на виду. *(Приставить руку «козырьком» ко лбу)*
Быстро к берегу плывет *(Машем кистями, пальцы согнуты)*
И с воды идет на взлет. *(Машем руками - «крыльями»)*
Во дворе — ее соседка
Это курочка-наседка. *(руки полукругом перед собой — как наседка придерживает крыльями своих цыплят)*
Под крылом — ее цыплята,
Очень дружные ребята. *(Пальцы каждой руки собраны в щепоть, поочередно «клюют корм»)*

«Мальчик с пальчик»
- Мальчик с пальчик, Где ты был? *(4 раза сгибать большой палец левой руки.)*
- Долго по лесу бродил! *(4 раза сгибать большой палец правой руки.)*
Встретил я медведя, волка,
Зайку, ежика в иголках. *(Большой палец правой руки поочередно соприкасается с остальными пальцами.)*
Встретил белочку, синичку,
Встретил лося и лисичку.
Всем подарки подарил,
Всяк меня благодарил. *(4 пальца последовательно сгибаются – кланяются.)*

«Воробей»
Скачет в парке воробей *(Указательный и средний пальцы «прыгают» по столу)*
По правее, то левее, *(Указательный и средний пальцы «прыгают» по столу вправо-влево)*
То назад, то вперед. *(Указательный и средний пальцы «прыгают» по столу назад-вперед)*
Всюду зернышки клюет. *(Все пальцы правой руки сложить щепоткой, постучать по столу)*
А когда свой завтрак съел,
Прочь из парка улетел.

«Паучок»
Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки. *(Руки скрещены; пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки)*
Дождик с неба вдруг полил, *(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение)*
Паучков на землю смыл. *(Хлопок ладонями по столу)*
Солнце стало пригревать, *(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками)*
Паучок ползет опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке. *(Действия аналогичны первоначальным)*

Литература:

1. «Комплексы гимнастик для занятий с детьми: зрительная, пальчиковая, двигательная», авторы Волкова И.Н., Ефимова И.В., Карпова М.В., Издательство Учитель, 2020г.
2. Электронный журнал «Экстернат», http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/89-2011-11-24-19-25-06/1460-2012-08-01-19-%2045-44.html
3. «Пальчиковая гимнастика. Пособие для занятий с детьми дошкольного возраста». Чернова Е.И., Тимофеева Е.Ю. Издательство Корона-Век, 2008г.

Мастер-класс «Кинезиология»

Шмакова Елена Юрьевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории,

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №18 «Мишутка»
г.Дубны Московской области»,
адрес сайта: https://dou18-dubna.ru/

e-mail: shmakova2000@gmail.com

Аннотация.

Кинезиология сегодня представляет собой одно из самых быстро развивающихся и наиболее интересных направлений современной психологии, направленных на восстановление здоровья и внутренней гармонии человека

Это новый, мягкий, естественный (без лекарств) и абсолютно безвредный метод

Самое главное, что следует понять, кинезотерапия — это реальные техники работы с мозгом. Не с чем-то эфемерным, непонятным.

Ключевые слова: гармоническое развитие, мозг, полушария, упражнения.

Содержание

1. Немного о науке и методе.
2. Гимнастика мозга.
3. Упражнения для детей с 4-5 лет.
4. Упражнения для изучения для детей с 5-6 лет.

Немного о науке и методе.

Именно сейчас все учёные мира изучают мозг. Постоянно публикуются новые исследования в этой теме. Если мозг под воздействием даров эволюции может измениться к худшему, то и к лучшему он тоже может измениться. Учёные называют это самонаправляемой нейропластичностью мозга; она заключается в том, что мозг не застывает в своём развитии, даже при наличии серьёзных травм и повреждений. В нём постоянно происходят перемены, именно поэтому возможно физически улучшить его.

Кинезиология — это не только техники работы с мозгом, но и наука о мышцах и мышечном движении. С 1990 года Кинезиология в западных странах выступает как неотъемлемая часть физического воспитания, спорта и спортивной медицины.

Кинезиология — это наука, изучающая структуры и функции человеческого тела с ориентацией на мышечные движения и их значение в установлении и поддержании здоровья. Основными направлениями в кинезиологии являются изучение движений и их контроля; регуляция и приспособление физиологической системы; рост, развитие, старение организма. Кинезиология представляет собой интеграцию таких наук как анатомия, физиология, психология, биохимия. К кинезиологии также относятся ряд прикладных дисциплин, таких как профилактика здоровья, предотвращение заболеваний и травм, функциональная оценка и реабилитация, физиология упражнений, труда и окружающей среды.

Для чего можно использовать подобную методику в дошкольном возрасте?

1. Гармоничного развития взаимодействий и связей между полушариями мозга;
2. Синхронизации деятельности правого и левого полушарий;
3. Лучшего развития восприятия и памяти;
4. Устранения проблем с концентрацией внимания и мышлением;
5. Ликвидации дислексии и нарушений в работе вестибулярного аппарата;
6. Развития речи и позитивного мышления;
7. Повышения стрессоустойчивости и раскрытия творческого потенциала.

Цель этой методики для детей.

Развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Комплексы таких упражнений называют **«Умные упражнения или гимнастика мозга.**

Хочу напомнить высказывания ученых о взаимосвязи руки и головного мозга.

Мнения ученых.

Иммануил Кант немецкий психолог (1724-1804): "***Рука является вышедшим наружу головным мозгом"***

Павлов Иван Петрович - физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности (1849-1936***): "Руки дают человеку голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки способствуют развитию мозга".***

И. И. Сеченов считал: ***«Неподвижный глаз также слеп, как неподвижная рука».***

Мишель –де- Монтень французский мыслитель говорил: ***«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».***

Существует так называемая **«Гимнастика Мозга»,** упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Практическая значимость кинезиологической гимнастики состоит в том, что система оригинальных упражнений и игр, помогает целостно развивать психофизическое здоровье детей дошкольного возраста.

Комплекс специальных «кинезиологические упражнений» был разработан и апробирован американским доктором философии Полом Деннисоном, основателем учения «**образовательная кинезиология**» (от греческого «кинезис»?– движение, «логос» – наука). Пол Деннисон и его жена Гейл обнаружили огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребенка, так и взрослого.

Что такое содружество полушарий?

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое –отвечает за восприятие– слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Мозолистое тело соединяет правое и левое полушарие.

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушарие начинают работать без связи.

Мы познакомимся с *методикой Аллы Леонидовны Сиротюк,* доктора психологических наук, профессора Тверского государственного университета. **«Развивающая кинезиология».**

Упражнения для детей с 4-5 лет.

«Перекрестные шаги»

Цель.

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже. Она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

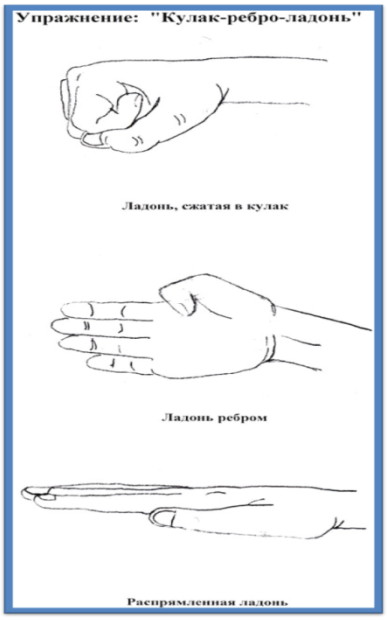
1.Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2.Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

«Кулак - ребро – ладонь».

Цель. Активизация левого и правого полушария.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь), для детей (колобок-дорога-полянка).



«Лезгинка».

Цель. Активизация левого и правого полушария.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

«Крюки Деннисона» (Змейка).

Цель. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.

1.Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол. 2.Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

3.Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

4.Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное.

Усложнённый вариант.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Цель. Активизация левого и правого полушария.

«Самолет».

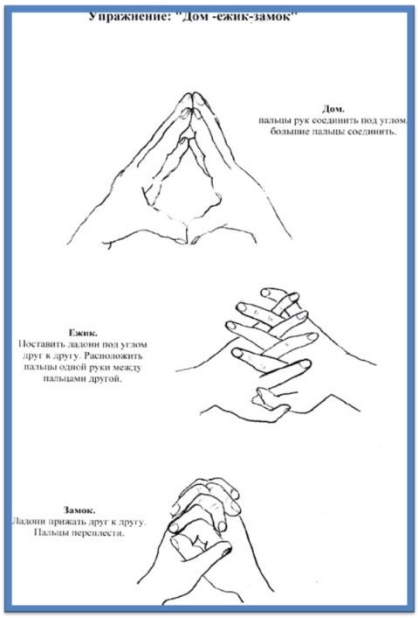
Левой рукой возьмитесь за правое ухо, а правую руку вытяните в противоположную сторону.Одновременно менять руки местами.

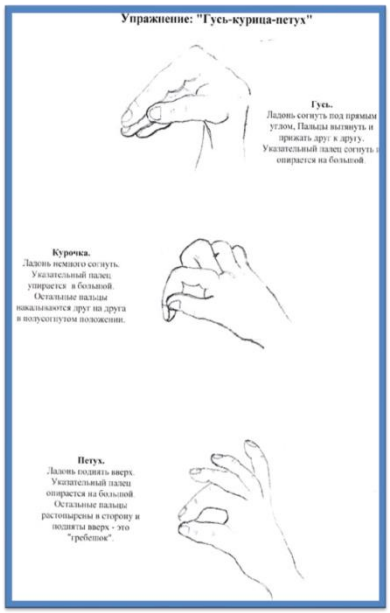
Усложнённый вариант.

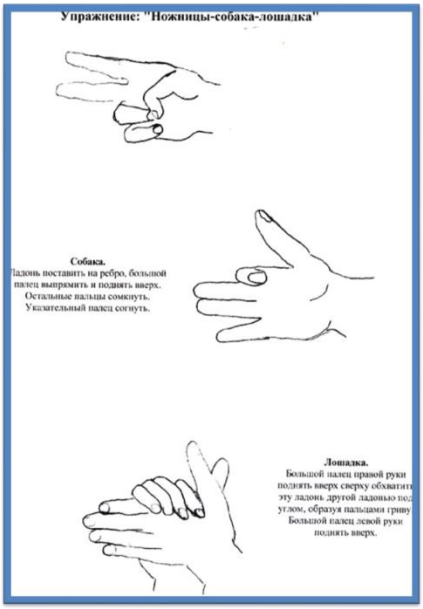
«Ухо – нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

Дети выполняют упражнения пальчиковой гимнастики:

«Дом-ёжик-замок», «Гусь-курица-петух», «Ножницы-собака-лошадка», «Зайчик-колечко-цепочка», «Коза-вилка», «Колечко».







Упражнения для изучения для детей с 5-6 лет.

- «Горизонтальная восьмёрка»
- « Зеркальное рисование» или
- «Двойные рисунки»
- «Брюшное дыхание»
- «Слон»
- «Кнопки мозга»
- «Активизация рук» и другие.

Ленивые восьмерки.

Цель. Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине. Улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз».

1.Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы. 2.Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по

окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой. 3.Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

Брюшное дыхание.

Цель. Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.

1.Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.

3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

«Слон»

Цель. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление, повышается внимание, улучшается память.

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

4. Повторяем эти же движения другой рукой. Все тело движется как единое целое, без отдельных движений руки.

«Двойные рисунки »

Цель. Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

«Думающий колпак»

Цель. Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности (улучшает равновесиеМожно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее и потяните вниз. Повторите упражнение 4 раза.

«Кнопки мозга»

Цель. Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладошкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

Признаки, по которым видны достижения детей таковы:

- У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

Игра-тренинг «Назови ассоциацию».

Цель. Активизация левого и правого полушария.

Педагог бросает мяч ребёнку. Ребёнок называет прилагательное (признак предмета) перебрасывая мяч педагогу.

Усложнённый вариант.

Назвать ассоциацию на это слово. Например слово «арбуз», ассоциация «сок», «голова» и т.д.

И в заключение маленький **совет:**

Большинство из нас выполняют ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите ребенку иногда чистить зубы, причесываться, доставать предметы, и даже рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

Литература:

1. Из книги Джона Даймонда "Behavioral Kinesiology"
2. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И..Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Москва. 1997г
3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2001. - 128 с. - Серия: Практическая психология
4. http://www.kineziolog.ru/