



Ваше здоровье в ваших руках!

*«Единственная красота, которую я знаю
– это здоровье»
Иоганн Гёте*

Дыхательная гимнастика

Основа гимнастики – носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Одна из основных задач – научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая – освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

Как проводить гимнастику с дошкольником

1. Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.

2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.

3. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.

4. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

Упражнение «Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

Исходное положение – стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение – стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

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

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Упражнение «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

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

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Упражнение «Ветер (очистительное, полное дыхание)»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Упражнение «Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Исходное положение – стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Игровая релаксация

Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям 5-6 лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме.

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Как провести минутки релаксации

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза алмаза и др.

Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.

Не спешить заканчивать релаксацию. Дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых до очень сложных и длительных по времени.

Созданию в семье атмосферы любви и жизнерадостности в значительной мере будет способствовать соблюдение родителями следующих правил.

- **Правило 1.** Научите детей встречать грядущий день только с улыбкой и хорошими мыслями, ведь утренняя улыбка заряжает бодростью и хорошим настроением весь день. Улыбка может уберечь ребенка от многих неприятностей, протянуть руку помощи, и чем доброжелательней научатся дети относиться друг к другу, к миру, тем увереннее они будут чувствовать себя в жизни. Несколько раз в день предложите детям улыбнуться друг другу, произнести: «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ, Я ЛЮБЛЮ ДРУЗЕЙ, Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ, Я ЛЮБЛЮ МИР!» Особенно это полезно, когда у детей в группе назревает или уже произошел конфликт.

- **Правило 2.** Старайтесь поддерживать в течение дня атмосферу добра, любви и радости.

- **Правило 3.** Плохие поступки детей надо обсудить с ними, помочь осмыслить их и сделать вывод, а затем забыть о них. Дети всегда должны чувствовать себя любимыми, хорошими, талантливыми, хотя их поступки иногда могут быть и неудовлетворительными. Педагоги и родители должны позволить детям иногда ошибаться и при этом не делать из этого трагедии.

• **Правило 4.** Вспоминая с детьми прошедший день или более длительный период времени, уделите особое внимание удачам и успехам.

• **Правило 5.** Помните, что для поддержания положительного настроения у детей их фантазии, мечты и грезы имеют ничуть не меньшее значение, чем позитивные факторы их жизни.

Игровой самомассаж

Самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку таким образом они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук. самомассаж для детей дошкольного возраста можно начинать проводить в любом возрасте.

Это игровой самомассаж для детей, позволяющий проводить развивающие занятия с пользой для здоровья малыша.

Обратите внимание, что 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.

Последовательность обучения детей самомассажу:

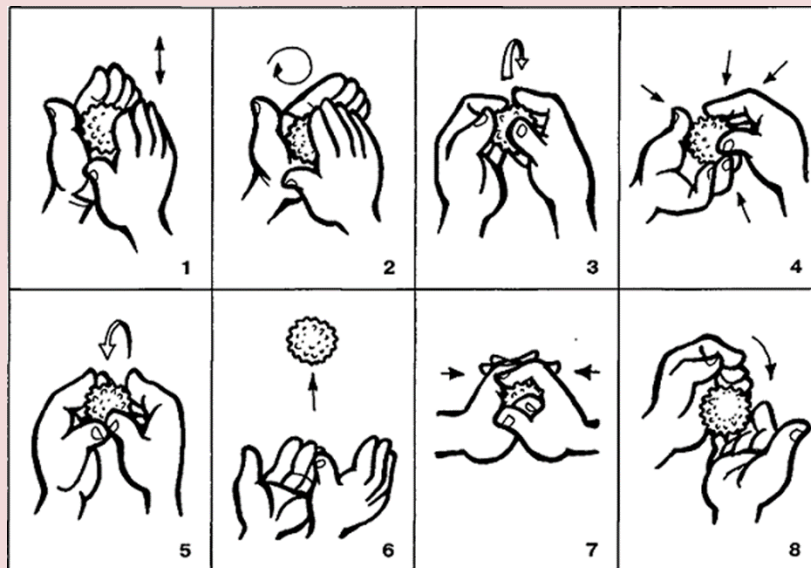
1. Рассказ о пользе данного вида массажа.
2. Показ массажа (по желанию детей) в стихотворном сопровождении.
3. Учимся находить и называть части тела, которые будем массировать.
4. Закрепление частей тела в игровой форме.
5. Рассказ взрослого о пользе массажа для каждой зоны.
6. Учимся выполнять массажные движения.
7. Уточнение последовательности движений (мнемотаблица, книжка-малышка «Массаж»).
8. самомассаж (по мнемотаблице или книжке-малышке).
9. Массаж со стихотворным сопровождением.

Китайский обычай перебирать в руках целительные шары, каштаны или грецкие орехи основан на целебном эффекте активности рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев при самомассаже, стимулируя прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге.

Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми.

Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие дошкольника и младшего школьника.



Самомассаж кистей рук, пальцев и ладоней для детей

«Растирание ладоней» – трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

«Браслетик» – растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальчиком отдельно, что активизирует работу головного мозга.

«Снятие перчатки» – указательным и большим пальцами «снимаем» перчаточку с каждого пальчика. Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.

Перед занятиями для концентрации внимания предложите детям помассировать «точку ума» – указательным пальцем массировать между бровей над носом (9 раз – в одну сторону, 9 – в другую). А по окончании какого-либо занятия предложите указательным пальцем помассировать кончик носа «точку веселья» (9 раз в одну сторону, 9 в другую).

Аурикуломассаж или самомассаж ушей для детей

Аурикуломассаж – это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2-3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей, для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

Последовательность обучения детей самомассажу ушей:

1. Рассказ о пользе данного вида массажа.
2. Показ массажа (по желанию детей) в стихотворном сопровождении.
3. Учимся находить и называть части уха (мочка, завиток, козелок, задняя часть уха, «косточки» (сосцевидные отростки)).



4. Закрепление частей уха.

Игра «Молчанка» (взрослый называет части уха, а дети показывают их на схеме, на фотографии, у другого ребёнка, у себя),

Игра «Назови части уха» (взрослый показывает части уха ватной палочкой, а дети называют их),

Игра «Покажи» с закрытыми глазами (определить часть тела по тактильным ощущениям),

Игра «Два – две» (согласование числительных с существительными),

Кинезиологические упражнения (покажи правой рукой левую мочку.)

5. Рассказ взрослого о пользе массажа для каждой зоны.

6. Учимся выполнять массажные движения:

- ✓ мочку тянем и разминаем,
- ✓ разминаем завиток,
- ✓ массируем внутреннюю часть уха (ямки и воронку),
- ✓ тянем уши вверх, вниз, вперёд, назад,
- ✓ крутим уши по кругу,
- ✓ поглаживаем уши сверху вниз.

Взрослый делает ребёнку массаж и комментирует все движения, а дети по подражанию выполняют самомассаж. Какие массажные движения вам понравились?

Можно выполнять массажные движения для правого уха левой рукой, для левого уха – правой рукой.

7. Уточнение последовательности движений (составление вместе с детьми схемы массажа – мнемотаблицы и изготовление книжки «Массаж ушей».

8. Составление рассказа «Как делать массаж ушей» по мнемотаблице, по книжке-малышке.

9. Самомассаж (по мнемотаблице, по книжке «Массаж ушей»).

10. Самомассаж со стихотворным сопровождением.

12. Использование самомассажа и массажа в свободной деятельности.

✓ игра «Мы массажисты» – делаем массаж друг другу, родителям...

✓ игра «Карусель здоровья» – делают массаж друг другу.

Самомассажу обучают детей с 3-летнего возраста. Большой эффект наблюдается, когда массаж проводится в игровой форме, на психоэмоциональном подъеме.

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

webinar@uchitel-izol.ru