Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования»

Кафедра развития дошкольного образования

А.В. Пелихова

Нетрадиционные формы оздоровления детей дошкольного возраста

Методическое пособие

Челябинск 2015

ББК

УДК

Нетрадиционные формы оздоровления детей дошкольного возраста: методическое пособие / сост. Пелихова А.В. - Челябинск, Изд-во Цицеро- 2015- 34с.

Утверждено учебно-методической комиссией ГОУ ДПО ЧИППКРО

В пособии рассматриваются различные формы оздоровления для детей дошкольного возраста. Материал, предложенный в методическом пособии, может способствовать улучшению уровня физического и психологического здоровья детей. Все предлагаемые формы работы просты в использовании, безопасны и эффективны. Пособие предназначено для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Рецензенты:

Нагорная В.А., заведующий МБДОУ центр развития ребенка детский сад №382, к.п.н.

Скрипова Н.Е. – зав. КНО ГБОУ ДПО ЧИППКРО, к.п.н.

Содержание

Введение

Дыхательные гимнастики

Технологии музыкального воздействия

Ароматерапия

Цветовоздействие

Методика релаксации и снятия напряжения для детей дошкольного возраста

Точечный массаж

Кинезиология как направление оздоровления

Су-джок терапия для детей

Фитотерапия

Список литературы

Введение

В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья будущих поколений является одной из центральных задач общества. Дошкольный возраст остается наиболее важным этапом в развитии личности человека, когда формируется и совершенствуется фундамент здоровья и развития физических качеств, что в свою очередь создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Большая доля участия в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения, в том числе и дошкольные образовательные организации. У дошкольных образовательных организаций появилась возможность повышения качества образования и воспитания детей по новым направлениям, актуализируется возможности дошкольного образования в социальном, культурном, физическом, нравственном оздоровлении детей. Ориентированность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здорового образа жизни, требует совершенствования системы профессионального образования, овладения педагогами новыми эффективными формами оздоровления детей.

Цель пособия: содействовать повышению профессиональной компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья в образовательном процессе ДОУ.

Разработка инновационных оздоровительных технологий для ДОУ – первоочередная и своевременная задача. На настоящий момент существует множество форм и методов оздоровительной работы с детьми. В пособии будут рассмотрены те формы работы, которые эффективны, просты в применении и не требуют особых материально-технических средств и затрат и могут быть использованы в повседневной работе воспитателя.

Дыхательная гимнастика

Дыхание является одной из самых важных функций организма. Важное место в физическом воспитании занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать только какой-либо из них не целесообразно. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро приходит в норму даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма представляет собой мышечно-сухожильную перегородку, отделяющую грудную полость от брюшной. Главная ее функция – создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, выделяют четыре типа дыхания:

• нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);

• среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);

• верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного – средняя часть);

• смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком – еще дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий, проводиться после дневного сна, на утренней гимнастике. Целесообразно использовать разнообразные дыхательные упражнения. В комплекс включаются упражнения на успокаивающе-восстановляющее дыхание, упражнения для формирования правильного диафрагмального дыхания, для укрепления носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц. После освоения простых упражнений включаются упражнения для удлинения плавного выдоха и для формирования правильного речевого дыхания и голоса. Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы для отдельных тренировок.

Упражнения на нормализацию дыхания

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

• Исходное положение сидя на полу «по-турецки», руки ладонями друг к другу на уровне груди; делается глубокий вдох, руки медленно поднимаются вверх, выдох – руки медленно опускаются в исходное положение.

• Исходное положение то же. Глубокий вдох – руки медленно вытягиваются вперед, выдох – руки медленно возвращаются в исходное положение.

• Исходное положение основная стойка. Вдох – руки вверх, к плечам – задержка дыхания, выпад вперед с вытянутыми руками – медленный выдох.

• «Обними себя». И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. — вдох.

• «Сдуем снег (пыль) с обуви». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вверх — в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п. 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Упражнения на формирование длительного физиологического выдоха

«Наклоны вперед».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 сделать пружинистый наклон вперед с тройным выдохом. Заложить руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону»

(«Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать спокойный вдох в и.п. 1—2—3 сделать тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка».

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик».

Делать поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик фыркает ) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох делать мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Необходимо контролировать, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

«Подыши одной ноздрей»

Исходное положение – сидя или 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 закончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опустошением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе как будто образовалась «ямка».

3-4. То же выполняется 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, поверхностного и переходить на глубокое дыхание.

«Воздушный шарик»

Исходное положение – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сосредоточено на движении живота: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, живот как бы опускается. Со временем дети начинаю чувствовать и контролировать движение диафрагмы.

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

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Дыхательные упражнения для развития речевого дыхания и голоса

«Лови муху».

И.п. — встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!» Вернуться в и.п. — вдох.

«Помаши крыльями».

И.п. — встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».

«Косарь»

И.п. — встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размаши стые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!».

«Дровосек»

И.п. — встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!»

«Гуси шипят»

И.п. — встать прямо, ноги врозь, ступни парал лельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вы тягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и.п. — вдох.

«Часики»

И.п. — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнить небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: «Тик так». Возвратиться в и.п. — вдох. То же в другую сторону.

«Поиграй на трубе»

И.п. — встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!».

«Вертушка»

И.п. — встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Делать повороты направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

«Вырасти большим»

И.п. — встать прямо, поставить ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох, произнося: «У-х-х-х».

«Спрятались»

И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. — вдох.

«Лягушка прыгает»

И.п. — встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

«Насос»

И.п. — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. — вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях»

«Гребцы»

И.п. — сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны — вдох.

«Маятник»

И.п. — сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так-так».

«Прижми колени»

И.п. — сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и.п. — вдох.

«Кошечка»

И.п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину — вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф- р-р-р» («Ш-ш-ш») — и выдохнуть.

«Мотор»

И.п. — стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и.п. — вдох.

«Мишка спит»

И.п. — лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести па выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и.п.

Упражнения могут использоваться при подготовке детей к выступлениям, при занятиях театральной деятельностью.

Игровые дыхательные упражнения

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

«Поезд»

Дети – «вагончики» встают в колонну за воспитателем – «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух-чух, чух-чух, Мчится поезд во весь дух, Паровоз пыхтит, «Тороплюсь!» — гудит. «Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь». Повторять в течение 25—30 с.

«Заблудился»

Одна часть детей изображает деревья, другая — детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у!».

«Птицы летят»

Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у- у-у-у! Г-у-у-у-у!».

«Собираем цветы»

Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы из бумаги. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

«Подуй на одуванчик». Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

«Сдуй снежинку».

Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть с ладони снежинку.

«Пузырь». Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят: «Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся».

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося «Ш-ш-ш-ш».

Так же применяется дыхание в движении. Например, катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Лечебная дыхательная гимнастика

Следующий комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Курс ЛФК должен продолжаться 3-4 месяца. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ.

Общая продолжительность занятия 10-15 минут

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

1. «Наклон вперед».

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.

2. «Вырасти большой».

ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.

3. «Дотянемся до пяток».

ИП – Сидя на скамейке. Спина должна быть прямая, ноги расположены вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук попытаться достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз. Тянуться плавно, не доводя до появления дискомфортных ощущений.

4. «Сигнальщик».

ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

5. «Пружинка».

ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз. %5%%55%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%

6. «Тюлень».

ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

7. «Прямая спинка».

ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.

8. «Сильный носик».

МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

Игры на преодоление болезней последствий общих бронхолегочных заболеваний (ринит, гайморит, хронологический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей стоит задача восстановить носовое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, а также развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. Данные игры также способствуют тренировке дыхательной мускулатуры и улучшению местного кровообращения.

1. Кто громче

Необходимые материалы: фанты-жетоны.

Педагог, ведущий игру показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем |правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

2. У кого шарик выше

Необходимый материал: воздушный шарик.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

3. Побулькаем

Необходимые материалы: стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики),

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Педагог, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Педагог следит за правильностью выполнения задании. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.

4. Экспресс

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль вначале может выполнить ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «Приехали!».

1. Косари

Педагог предлагает ребенку «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опушены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу. зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

3. Едем за арбузами

Необходимые материалы: 3—4 мяча разной формы.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Педагогу необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку.

4. Пузырь лопнул

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Педагог предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони пол шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — лети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш». делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.

5. Порви цепь

Играющие дети, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2—3 человека в цепи, потом игру повторяют.

6. Гуси-лебеди

На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — «логово», в котором находится «волк». Остальное пространство — «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыхают звук «ш-ш-щ». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». «Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га», «Пастух»: «Есть хотите?» "Гуси»: «Да. да, да». «Пастух»: «Так летите». «Гуси»: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой», «Пастух»: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

«Гуси», расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через «луг» домой, а «волк», выбежав из «логова», старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных «волком» «гусей». Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

7.Пчелы и медвежата

Необходимые материалы. Скамейка, гимнастическая стенка.

Играющих детей делят на две группы. Игроки одной группы изображают «пчел», другой — «медвежат». «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата » прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова ведущего: «Пчелы, за медом!» игроки спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейки и на четвереньках подходят к «улью». Ведущий говорит: «Медведи идут!»; «пчелы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж...ж», а «медвежата» на четвереньках скачут к «дереву», «пчелы» занимают свои места в «улье», то есть влезают на гимнастическую стенку.

8. Снежинки и ветер

Необходимые материалы: стулья, шарики на нитке.

Игроков делят на «снежинки» и «ветры», ведущий — «мороз». «Ветры» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (комнате). «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «морозом»: «Ш-ш-ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены; они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Ах-х-х-х-х...», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ф-ф-ф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют на пушок, изображающий летающие «снежинки». Игра повторяется. «Снежинки» становятся «ветрами», а «ветры» — «снежинками».

9. Поймай, не сбивай

Необходимые материал: 3 скакалки и 6 стульев.

Играющие дети должны преодолеть несколько препятствий. Первое — скакалка, натянутая на 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие — скакалка, натянутая на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие — скакалка на высоте 5 см, Игроки, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед первым препятствием. Первое препятствие надо пройти «мишкой», то есть на полусогнутых ногах, опираясь на наружные своды стоп. Дойти до второго препятствия, затем проползти «мышкой», то есть на животе, доползти до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и присесть «лягушкой», то есть встать на четвереньки. После этого играющий быстро выпрямляется, ловит брошенный ведущим мяч, отходит с ним в сторону и наблюдает за тем, как будут выполнять упражнения другие дети.

10. Мышеловка

Играющих детей делят на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образуют круг «мышеловку», остальные играющие изображают «мышей». Они находятся по круга. Игроки, изображающие «мышеловку», берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мышки надоели!

Доберемся мы до вас.

Все прогрызли, все поели.

Вот расставим мышеловки,

Берегитесь же, плутовки!

Переловим всех тотчас.

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мышки» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «хлоп» игроки, стоящие по кругу, опускают руки и приседают («мышеловка» захлопывается). Дети, не успевшие выбежать из крута, считаются пойманными. Пойманные «мышки» переходят в круг и увеличивают его, то есть размер «мышеловки». Когда большая часть «мышек» поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

11. Пролезь через обруч

Необходимые материалы: обручи.

Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках— против первой, посреди комнаты. Игроки с обручами становятся на оба колена лицом к ребру обруча, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу ведущего игроки, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Игроки, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут игроками первой части, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи. Затем в обручи пролезают игроки, которые держали обручи раньше.

12. Первым приди, но не беги

Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м — финиш. Задача заключается в том. чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т. п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги [3].

Так же формируется различные сопутствующие двигательные умения, умения действовать сообща, играть в команде.

Музыкальное воздействие

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, пришедшей в педагогику из психотерапии и основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

История музыкотерапии богата и интересна. Воздействие музыкой на человека – один из самых древних методов лечения, возникший одновременно с появлением первобытных целителей. Музыка – один из самых старых и распространенных способов исцеления от болезней. Основоположник музыкотерапии в России В.М. Бехтерев. В 1997 году М.Л. Лазаревым – заведующим лабораторией валеологии Московского института повышения квалификации работников образования, действительным членом Академии педагогических и социальных наук, национальным координатором Российского отделения Европейской сети школ формирования здоровья была создана программа «Здравствуй» (программа формирования здоровья детей дошкольного возраста), в которой музыке отводится значительное место. Музыки вполне способна влиять на различные функции организма, такие как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая. Психологическое воздействие через ассоциативную связь, медитацию способно значительно менять психическое состояние человека. Музыка позволяет дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание спокойной музыки. Интересно отметить, например, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Музыка позволяет опосредованно совершенствовать дыхательную функцию. Например, играя на духовом инструменте, ребенок должен подчинить свое дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Специально подобранная музыка дозированно тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает тонус организма т. е. приводит к снижению его заболеваемости. Музыку можно использовать и в реабилитации ребенка вследствие ее связи с правым полушарием мозга, ответственным за образное восприятие. Активизация деятельности правого полушария при самостоятельном музыцировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы. Прослушивание медитационной успокаивающей музыки восстанавливает естественное физиологическое дыхание. Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонизации взаимоотношений в ней. Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут заметный эффект. Некоторые из них активны и несут энергию, другие пассивны и помогают расслабиться. Конечно, воздействие музыки индивидуально, зависит от особенностей и предпочтений человека. Но есть и некоторые общие тенденции, которые впрочем, могут существенно меняться в зависимости от слушателя, условий прослушивания, окружающей среды.

– Медленная музыка в стиле барокко ( И.С. Бах, В.А. Гендель и др) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

– Классическая музыка (Д.Гайдн и В.А. Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

– Музыка романтизма (П.И. Чайковский, Ф. Лист, Шопен) подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь.

– Музыка импрессионистов (Ж.К. Дебюсси, Д.Равель) основана на свободно текущих музыкальных настроениях и впечатлениях. Она вызывает приятные образы, как в сновидениях.

– Джаз, блюз, регги и другие музыкальные формы могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, повысить общительность.

– Румба, маранга, сальса и другие латиноамериканские мелодии обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться, самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.

– Популярная музыка, а также народные мелодии и песни провоцируют и активизируют мышечную активность, телодвижения, создают ощущения благополучия.

– Спокойная фоновая музыка или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов, усиливают состояние расслабленной готовности. Религиозная и обрядовая музыка может успокоить и привести в состояние умиротворенности. Конечно, подобная классификация может отличаться от привычной классификации музыкальной теории.

Музыкальные занятия могут проводиться в любой форме: сеансы прослушивание музыки, подпевание, игра на простых музыкальных инструментах (барабаны, дудки и т.п.) С целью успокоения необходимо прослушать тихую и спокойную музыку, а для активизации – веселую и ритмичную. Возможности музыкальных произведений, особенно классических, широко используется для передачи чувств, переживаний, настроений ребенка с целью изменения структуры его мироощущения. При активной музыкотерапии дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (пение), при этом применяются как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания). Основная цель музыкальных занятий – интеграция ребенка в социальную группу, так как в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль.

В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы: дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. Эффективно применяется метод «гипносон» – отдых под музыку.

В начале занятия должна звучать медленная, спокойная лирическая музыка для снятия напряжения, затем более оживлённая, а в завершении – спокойная и оптимистическая, создающая хорошее настроение [4].

Ароматерапия

Ароматерапия представляет собой оздоровления с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел добываются из растительного мира – от цветов, деревьев, кустарников и трав. С помощью масел можно снять стресс, усталость, апатию или перевозбуждение, ускорить период адаптации.

Применяемые эфирные масла – это естественные вещества содержащиеся в эфирномасляничных растениях, продукт их жизнедеятельности.

При вдохе летучие эфирные масла через чувствительные рецепторы, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посылают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоциональные состояния и настроение.

Таким образом, при ароматерапии эфирные масла одновременно воздействую на физическое и на психологическое самочувствие ребёнка.

Каждое эфирное масло многофункционально, но есть и общие закономерности использования.

Все без исключения эфирные масла:

не имеют негативного побочного действия на организм и не вызывают привыкания (исключения составляют случаи повышенной аллергической готовности);

обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными действиями;

воздействуют на нервную систему, на сферу эмоций и психическое здоровье;

поддерживают механизм саморегуляции в организме;

имеют биоэнергетическую ценность.

Существуют разнообразные способы и формы применения масел. Широко используются масла в индивидуальных аромакулонах. Индивидуальные аромакулоны представляют собой небольшие, полые внутри керамические медальоны в виде кувшинчиков или амфор с неглазурованной внутренней поверхностью. В них капают одну-две капли (не больше!) эфирного масла и в течение 10-14 дней они сохраняют лечебный эффект. Даже при отсутствии выраженного запаха наши обонятельные анализаторы все равно его воспринимают. Они защищают детей от вирусов, регулируют работоспособность и активность ребёнка в течение дня. С этой целью применяются цитрусовые и хвойные масла – лимона, сладкого апельсина, грейпфрута, пихты, сосны, можжевельника. Для очищения воздуха в группе применяется распыление ароматических масел. Приготовленную смесь растворяем в столовой ложке спирта и добавляем в воду, налитую в обычный пульверизатор. Можно использовать как хвойные масла, так и цитрусовые, которые хорошо очищают воздух от бактериального загрязнения. Эта процедура проводится раз в день, утром до приема детей. При эпидемии гриппа мы распыляем масла в холлах и коридорах. Впрочем, ароматерапия помогает не только при простуде. Повышенная тревожность, присущая детям раннего дошкольного возраста во время адаптации к образовательному учреждению как оказалось, можно снижать при помощи ароматерапии. Маслом номер один в ароматерапии считается лавандовое. Оно обладает и бактерицидным, и прекрасным успокаивающим свойством.

Эфирное масло мандарина по праву считается оптимистическим «детским» маслом, повышающим настроение, снимающим усталость. Масло сладкого апельсина грейпфрута также действует как успокаивающее, гармонизирующее. Беспокойным и боязливым детям особенно рекомендуется ароматизация воздуха в детской комнате, так как масло мандарина способствует снятию нервного возбуждения и спокойному сну. Свежий запах хвои, эвкалипта, розмарина, лимона, полыни, душицы, мяты, разнотравья возбуждают приятые ассоциации.

Схема использования масел:

Масло сладкого апельсина – 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Масло грейпфрута – 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Пихтовое масло – 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Применяемые масла чередуются ежемесячно. Перед применением каждого масла каждый ребенок индивидуально проходит тест на переносимость и аллергическую реакцию.

При использовании аромалампы масло капают на чашу, наполненную водой. Чаша нагревается, нагревая воду, что способствует испарению масла с её поверхности. От лампы исходит легкий, не концентрированный запах.

На занятиях можно использовать масло, чтобы создать особенное настроение или повысить индивидуальную работоспособность детей. Очень эффективно для этих целей масло розмарина.

Применение средств аромотерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Учеными НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И. М. Сеченова во главе с профессором Николаевским В. В. в течении 5 лет использовалась в детских садах и школах аромопрофилактика. Важной задачей медицинской службы в детских учреждениях является поддержание высокого уровня санитарно-гигиенического режима. Из всего комплекса санитарно-гигиенических мероприятий большое внимание уделяется санации воздуха помещений. Ароматические масла снижают микробную обсемененность воздуха в 2-6 раз. При этом значительно уменьшалось количество сарцин, стафилококков, стрептококков и других микроорганизмов. Наиболее эффективно обеззараживают воздух эфирные масла мяты, лаванды, эвкалипта.

Ароматизация воздуха спальных и игровых комнат детских садов с целью профилактики респираторных заболеваний снижает микробную обсемененность атмосферы помещений в 3-4 раза. Эффект сохраняется в течении суток и более. Эфирные масла угнетают дифтерийные и коклюшные палочки, гемолитические стрептококки и гноеродные стафилококки. Но, кроме того, ароматы эфирных масел ионизируют и озонируют воздух закрытых помещений, уничтожая специфический запах больниц.

Ароматы оказывают положительное действие на бронхолегочную, сердечно-сосудистую, нервную системы. Респираторная заболеваемость детей, принявших курс аромопрофилактики в детских садах, снизилась: в условиях Крыма - на 12-14%. в районах Крайнего Севера - на 25-35%. На ряду с выраженным дезинфицирующим эффектом воздуха ароматы оказывают положительное воздействие на общее состояние ребенка: повышаются бодрость, работоспособность, двигательная активность, снимаются усталость, утомляемость.

Аромопрофилактика вирусных респираторных заболеваний в детских садах.

Процедуры проводят в спортивных или музыкальных залах во время соответствующих занятий, а в случае необходимости – в спальных помещениях во время дневного сна, при этом начинать процедуру необходимо за 30 - 35 минут до окончания сна. Схемы проведения процедур профилактики следует составлять таким образом, чтобы не нарушать обычный ритм работы детского сада.

Используют эфирные масла лаванды или мяты перечной или их смесь в соотношении 5:1. Продолжительность процедуры 20-25 минут. Концентрация летучих веществ в воздухе 0,5 мг/м3. Курс 12-14 дней ежедневных процедур (исключая выходные дни). Повторный курс проводят через 1,5-2 мес., а в районах средней полосы и южнее – 3 курса в год, с октября по апрель. В летнее время проведение профилактики не целесообразно. В северных регионах и в местах с повышенным промышленным загрязнением атмосферы данный метод можно использовать круглогодично.

Использование аромотерапии предусматривает активизацию обонятельных центров головного мозга – это свежий запах хвои, острый запах корейского бальзама приятный запах лимона, кинзы, душицы, мяты. Вдыхая на уроке эти ароматы, дети представляют, что находятся в лесу, где чистый и свежий воздух. Особое значение придаем дыханию носом, т.к. в средней части носа находятся обонятельные нервы. Систематическое проведение занятий на улице в любую погоду помогают закалить и укрепить навык дыхания носом, а не ртом, как в основном приучены дети. В носовой полости воздух очищается, согревается и увлажняется, что позволяет избежать охлаждения, перегрева и воздушных инфекций. Обонятельные нервы передают информацию о запахах наполняющих воздух, нашему головному мозгу и восстанавливают гармонию ребенка с окружающей средой. наполнить кабинет легким запахом, добавив несколько капель любого натурального эфирного масла в горячую воду [5]. Так же можно капнуть масла на бумажную салфетку и оставить ненадолго на батареи.

Цветовоздействие

Влияние на психологическое состояние света, а также цвета и красок внимательно изучается специалистами разных областей знаний: физиологами, врачами, гигиенистами. Их рекомендации ДОУ используют при окраске, освещении и оформлении помещений. В группах дизайн служит созданию здоровой рабочей обстановки, сосредоточению внимания.

При подборе можно использовать классификацию Давинье о влиянии цвета на настроение человека:

оранжевый – бодрит, освежает, настраивает на активную деятельность.

желтый – создает хорошее настроение;

зеленый – успокаивает, освежает;

синий – освежает, снижает физическое напряжение, регулирует ритм дыхания, улучшает работу сердца.

Вот лишь некоторые заболевания, которые по словам Д. Либермана, лечатся видимой нами частью солнечного спектра – цветами.

Красный цвет стимулирует высокую физическую активность в. организме, воздействует на работу половых органов.

Оранжевый цвет нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление.

Желтый цвет нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление.

Зеленый цвет способствует излечению сердечно-сосудистой и кроветворной системы.

Голубой цвет помогает при заболеваниях, связанных с обменом веществ, болезней центральной нервной системы, заболеваниях горла и органов дыхания, а также костно-мышечной системы.

Синий цвет стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха.

Фиолетовый цвет способствует нормальному функционированию мозга, а также выработке гормона мелатонина. омолаживающего организм и снимающего депрессии.

В целях оздоровительного воздействия в рамках физкультурного занятия цветовоздействие может применятся в разных вариантах:

– декоративное оформление стен и оборудования в помещениях;

– использование на занятии дополнительной подсветки разного цвета;

– методика «Сухой дождь». Применение методики предполагает наличие в зале разноцветных лент, подобранных согласно спектру и закрепленных на направляющей. В начале занятия в целях активизации и поднятия тонуса дети проходят сквозь «дождь» от холодной части к теплой, в заключительной части – в обратном направлении. Многие педагоги (Шувалова Н.И., Лапенко Н.В. и др.) считают, что применение методики не только значительно облегчает переход детям от одного вида деятельности к другому, но и повышает оздоровительный эффект занятия [8].

Методика релаксации и снятия напряжения для детей дошкольного возраста.

Способность к произвольному расслаблению и контролю своего эмоционального состояния является очень важной для успешной жизни человека. Формирование некоторых навыков релаксации можно начинать с дошкольного возраста. Используется для снятия стрессов. Тренинг Желательно проводить лежа на полу. Одежда детей должна быть свободной и удобной. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

Релаксация рук

• Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально («заборчик»), удерживать ее в таком положении в течение 5-10 сек. Предплечье остается неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии. То же выполнить с другой рукой.

• Руки согнуть в запястье пальцами вниз (т.е. иначе, нежели прежде), удерживать 5-10 сек., расслабиться.

• Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10-15 сек., затем расслабить. Тоже с другой рукой.

• Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 5-10 сек., затем привести их в расслабление. Повторить 2-3 раза.

Релаксация ног

Все тело расслабленно, тренируются только ноги (левая, потом правая).

• Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5-10 сек. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы.

• Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5-10 сек., расслабить их.

• Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5-10 сек., затем опустить, расслабить мышцы

• Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 сек., затем расслабить их.

Релаксация мышц туловища

• Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5-10 сек., затем расслабиться.

• Выгнуться в пояснице из положения лёжа на спине, удержать положение в течение 5-10 сек., затем вернуться в и.п. и расслабиться.

Релаксация мышц шеи

• Наклонить голову влево - зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и.п.

• Наклонить голову вправо - зафиксировать напряжение левосторонних мышц, вернуться в и.п.

• Наклонить голову вперед - зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в и.п.

Релаксация лицевых мышц

• Стиснуть зубы на несколько секунд. Почувствовать напряжение. Расслабиться. Повторить 2-3 раза.

• Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 сек., расслабиться. Повторить 2-3 раза.

• Округлить рот, как бы говоря «ох», почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2-3 раза.

• Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться.

Повышенные эмоциональные и физические нагрузки могут отрицательно сказаться на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Релаксация — это снижение тонуса скелетной мускулатуры, которое может быть достигнуто в результате применения специальных психофизиологических техник и упражнений.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста еще отличается функциональной незрелостью. Детям сложно контролировать естественные процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Релаксация экономит силы, помогает б

ыстрее засыпать и снимать последствия стресса.

Игры серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интеллектуальными и физическими нагрузками, обучения детей навыка мышечной релаксации. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки». Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке». Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек» , сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4—5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть

(широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон». Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

– Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Пара» (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга, и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

«Вибрация».

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба». Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

а другую расслабляем.

«Слон». Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!"

«Цапля». Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре «Лягушки и цапли». Игра «Цапля» тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также радует детей.

«Парашютисты». Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок.

Упражнение на расслабление мышц спины.

«Кошка». Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна.

Упражнения на общее расслабление.

«Снежная баба». Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Большая, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Бубенчик». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек». Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан [5].

Для предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей можно использовать небольшие этюды. Подобные игры развивают творческие способности и радуют детей.

1. Мороженое

Упражнение выполняется сидя, в удобной позе. Ведущий произносит следующие:

– Вообразите, что вы побывали в гостях у Снежной королевы. Замерзли и сами стали похожи на мороженое. Тело, руки, ноги, голова скованы холодом. Брр...Но вот пришел добрый волшебник и сказал: «Закройте глаза, положите руки на колени. Вам удобно, вам ничто не мешает. Сейчас начнем оттаивать. Согреваются и оттаивают пальчики ног, согреваются и оттаивают ступни, согреваются и расслабляются колени. Тепло идет от пальчиков ног вверх, ноги теплые, они расслабляются. Согреваются пальчики рук. Пальцы расслабляются. Согреваются и расслабляются ладони. Согреваются и расслабляются кисти рук. Тепло от кистей идет к локоткам. От локотков тепло идет к плечам. Руки теплые, руки расслабились. Нам тепло. Тепло идет по всему телу, от живота поднимается к груди, шее, голове. Лицу жарко, лицо расслабилось, рот приоткрылся, голова повисла. Как будто растаяло мороженое, растеклось сладкой лужицей по полу. А теперь потянитесь вперед плечиками, откройте глаза! Возьмите карточку, на которой нарисован человечек. Это вы. Красным фломастером отметьте, где вы первый раз почувствовали тепло. Возьмите другую карточку. И отметьте, где больше всего чувствуете тепло сейчас. Всем спасибо!»

2. Насос

Упражнение можно выполнить сидя, в удобной позе. Ведущий произносит следующие инструкции: представим себе жаркий-жаркий день. Растения хотят пить, головки у них поникли, листочки опустились. Покажите. Спасибо. Напоить их водой можно, если включить насос. Насосом будем мы. Сядьте прямо. Ноги слегка расставьте, ступни прижмите к полу. Руки слегка согните в локтях, и ладони положите на ноги внизу живота. Глаза закройте.

Насос начал качать воду. Она глубоко под землей. Приготовились. Глубоко вдыхаем через нос. Голова, плечи тянутся вверх, живот втягивается. Набрал насос воду, а теперь выливаем воду - выдыхаем через рот. Делаем медленный выдох. Плечи опускаются, живот выпячивается. Молодцы! Хорошо получается!

Снова набираем воду. Медленно вдыхаем через нос. Поднимаем плечи. Тянемся вверх, живот втягиваем. Много воды набрали. А теперь поливаем наши цветочки. Выдыхаем воздух ртом медленно. Опускаются плечи. Выпячивается живот. (Повторяется еще 2-3раза).

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

Спасибо.

3. Полет на космическом корабле

– Сегодня мы будем космонавтами. Вот наш космический корабль. Садитесь в креста поудобнее. Прижмитесь спиной к спинке кресла. Закройте глаза. Корабль стартует. Начались перегрузки. Тело стало тяжелым. Дышать стало трудно. Напрягитесь, выдохните и не дышите сколько можно.

Уф! Тяжело, когда такие перегрузки. Еще раз напрягаемся, выдыхаем, не дышим как можно дольше. Тяжесть перегрузки вдавливает нас в кресло пилота. Кому уже трудно, вдохните. Повторим еще раз. На выдохе тяжесть нарастает, мышцы скованы. Но вот наш корабль вышел в открытый космос. Тело стало невесомым. Дышать легко. Вдохнули свободно, полной грудью, раскинули руки вверх, выдохнули, руки опустили.

Вздохнули глубоко еще раз, раскинули руки и взлетели. Тело невесомое. Мы парим в пространстве, кружимся, поднимаемся вверх, опускаемся (дети с ведущим изображают полеты в невесомости). Наконец, наш корабль прилунился. Мы устали от полета. Давайте отдохнем. Спокойно посидели в кресле в позе кучера (гонг).

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

4. Смешинка

– Сегодня мы будем веселиться. Просто так. Хочется нам - и веселимся. Садитесь в кресла и настраивайтесь смеяться. Просто смешно, и все тут. Я помогу вам. Пальчик покажу. Смотрите, какой он смешной! Улыбаемся. Смеемся. Сначала тихонько, потом громче. Ой, смеш

инка в рот попала! Хохочем во все горю (гонг). Молодцы! Достаточно. Веселые вы ребята. А кто смеялся громче и больше всех?

12. Фотографы

– Усаживайтесь за столы. Сегодня вы будете фотоаппаратами. Посмотрим, какой фотоаппарат будет самым лучшим. Перед вами лежат перевернутые обратной стороной карточки (их 3) и картинки в стопочке. Сначала по сигналу возьмем первую карточку, взглянем на нее, стараясь запомнить все что на ней нарисовано. По сигналу вновь переверните ее обратной стороной и положите на угол стола. Затем по сигналу отберите картинки, которые были нарисованы на большой карте. Приготовились (гонг). Переворачиваем карту. Смотрим на нее 30 секунд (звук гонга). Переворачиваем карту. Кладем на угол стола – начинаем отбирать картинки (гонг). 15 секунд (гонг). Закончили.

Возьмите снова первую карту. Положите ее перед собой изображением вверх. Проверьте, правильно ли вы запомнили картинки. Уберите лишние. Сколько картинок вам удалось запомнить? Запомните это число.

А теперь повторим это упражнение с другой картой. Приготовились (гонг). 30 секунд. Закончили (гонг). Убрали карту. Отбираем картинки (гонг). 15 секунд (гонг). Закончите.

Проверяем себя. Сколько картинок вам удалось запомнить? Это больше, чем в первый раз, или меньше?

Потренируемся в третий раз. Сколько картинок вы запомнили теперь? Молодцы!

Вы хорошо потрудились! Пора отдыхать [2].

Точечный массаж

Это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Такой элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Точечный массаж (акупрессура) биологически активных зон применяют для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, лечения и реабилитации детей, а также с целью укрепления иммунитета.

Согласно методическим указаниям «Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных детских коллективах» точечный массаж показан всем детям от 1,5 лет и старше. В старшем дошкольном возрасте эту процедуру могут выполнять сами воспитанники под руководством медицинской сестры или воспитателя. Методика проведения:

1. Массаж проводится 2-3 раза в день подушечкой концевой фаланги указательного или среднего пальца или двумя-тремя пальцами сразу, надавливая на кожу до появления незначительной болезненности.

2. Делаем 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против, сдвигая кожу (как будто сверлим) относительно костной или мышечной ткани (2-3 оборота в секунду). Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-7 секунд.

3. Симметричные точки массируются с двух сторон одновременно.

4. Во время проведения процедуры необходимо расслабиться, не разрешается разговаривать, все внимание сосредоточено на массаже (самомассаже). Дыхание ровное, свободное.

5. Дети среднего и старшего возраста при выполнении самомассажа сидят на стульчиках, ноги слегка расставлены, колени под прямым углом, позвоночник касается спинки стула.

6. Допускается сочетание точечного массажа активных зон с общеоздоровительным массажем.

В массаже задействованы 7 биологически активных точек, с которыми детям удобно работать:

1 основание надбровных дуг;

2 переносица;

3 крылья носа;

4 углы нижней челюсти;

5 мочки ушей;

6 ладони;

7 спина (качание).

Для обучения навыкам точечного массажа нужно дать детям возможность посмотреть на расположение этих точек на картинках, наглядном материале. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся детьми механически, все движения сопровождаются различными стихами. Их можно придумывать вместе с детьми. Пример, одного из вариантов:

1 - я точка: «В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли».

2 - я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок- поскок».

3 - я точка: «Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим».

4 - я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».

5 - я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».

6 - я точка: «Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».

7 - я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».

Кинезиология как направление оздоровления

Кинезиология – наука о умственном и физическом совершенствовании человека посредством движения. Истоки кинезиологии можно найти во многих известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Например, древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) предполагала значительную роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Подобные техники содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Известный врач и философ Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепид, живший более 2000 лег назад. Ими было предположено, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы замедляем. Совершенные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме. Мозг накапливает информацию и способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций человеческого организма. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда продолжается процесс формирования коры больших полушарий. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, на развитие речи. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Чем интенсивнее нагрузка (но оптимальная для данных условий), тем значительнее эти изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, так как рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга. Целью таких занятий является развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления).

Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. В основе предложенных упражнений лежит материал из книги А. Л. Сиротюка «Коррекция обучения и развития школьников», адаптированный с учетом особенностей и возможностей дошкольников. К каждому упражнению написаны небольшие стихи, что позволяет вызывать у детей дополнительный интерес к занятиям кипезиологической гимнастикой. Большой плюс этих упражнений в том, что они способствуют развитию межполушарного взаимодействия. Данные упражнения улучшают мыслительную деятельность синхронизируют работу полушарий головного мозга, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс обучения письму.

1. «Качание головой».

Покачаем головой – Неприятности долой.

Начиная упражнение, надо дышать глубоко и спокойно. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно покачивать головой из стороны в сторону.

(10 раз.)

2. «Массаж ушных раковин» (кинезиологичское упражнение).

Ушки сильно разотрем, И погладим, и помнём.

Мягко помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

В конце упражнения дети растерают уши руками.

(10 раз.)

3. «Кивки».

Покиваем головой, Чтобы был в душе покой.

Выполнять медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

(10 раз.)

4. Упражнение для шеи.

Подбородок опусти и головкой покрути.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.

Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.

(10 раз.)

5. «Домик».

Мы построим крепкий дом, Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

(10 раз.)

6. «Ладошка».

С силой на ладошку давим,

Сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

(10 раз.)

7. «Ожерелье».

Ожерелье мы составим,

Маме мы его подарим.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).

Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

(10 раз.)

8. «Внимание».

Чтоб внимательными быть,

Нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии делать выдох, при ослаблении выполнять вдох. То же самое проделать с правой рукой.

(10 раз.)

Ч. «Попорот».

Ты головку поверни.

За спиной что? Посмотри!

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. (10 раз.)

10. «Ладошки».

Мы ладошки разотрем, Силу пальчикам вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

(10 раз.)

11. «Потанцуем».

Любим все мы танцевать, Руки, ноги поднимать.

Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги.

Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой.

(10 раз.)

12. «Дерево».

Мы растем, растем, растем И до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх.

Подул ветер раскачивать тело, имитируя дерево.

(10 раз.)

13. «Яйцо».

Спрячемся от всех забот, Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени.

Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

(10 раз.)

14. «Водолазы».

Водолазами мы станем, Жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднимать прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

(4 раза.)

15. «Отдохни» (для снятия эмоционального напряжения).

Сам себя ты успокой, Тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

(10 раз)

Комплексы кинезиологической гимнастики

В качестве разминки применяются упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Основным средством физической культуры вообще, являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между заня¬тиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бас¬сейне, игры-досуги и т.д.).

На основе приведенных выше упражнений можно составлять различные комплексы кинезиологической гимнастики. Упражнения в комплексах можно менять, используя те, которые удобнее данному педагогу и которые больше нравятся детям. При этом необходимо сохранять последовательность действия упражнений на полушария мозга.

Полностью комплексы рекомендуется выполнять с группой часто болеющих детей ежедневно под специально подобранное музыкальное сопровождение.

Комплекс № 1

1. «Глазки».

Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз. И все сначала!

Дети поднимают глаза вверх, затем опускают глаза вниз. Далее повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону.

(10 раз.)

2. «Язычок».

Язычок вы покажите, На него все посмотрите.

Дети выдвигают язык вперед-назад.

(10 раз.)

3. «Ротик».

Чтобы четче говорить, Рог подвижным должен быть.

Дети открывают рот и нижней челюстью делают плавные движения сначала слева направо, затем наоборот.

(10 раз.)

4. «Домик».

Мы построим крепкий дом, Жить все вместе будем в нем.

Дети соединяют концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с надо с усилием нажать на пальцы левой и наоборот. Отработать эти же движения для каждой пары пальцев отдельно.

(10 раз.)

5. «Ладошка».

С силой на ладошку давим, Сильной стать ее заставим.

Дети пальцами правой руки с усилием нажимают на пальцы левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

(10 раз.)

6. «Ожерелье».

Ожерелье мы составим, Маме мы его подарим.

Дети поочередно и как можно быстрее перебирают пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Первое время упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем движение обеих рук можно соединить.

(10 раз.)

7. «Дыхание».

Глубоко мы все подышим, Сердце мы свое услышим.

Необходимо сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в «замок» и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, дышать глубоко.

(2 мин.)

Комплекс № 2

1. «Глазки».

Зорче глазки чтоб глядели, Разотрем их поскорее.

Легко массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

(1 мин.)

2. «Глазки».

Нарисуем большой круг И осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком можно делать совместные движения из стороны в сторону (вращая их по кругу).

(10 раз.)

3. «Позевай».

Крепко зубки мы потрем, А потом сладко зевнем.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева.

Затем сделать расслабляющий громкий звук зевоты.

(10 раз.)

4. «Качание головой».

Покачайте головой, Чтобы был в душе покой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно покачивать головой из стороны в сторону.

(10 раз.)

5. «Яйцо».

Спрячемся от всех забот, Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить ИХ руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

(10 раз.)

6. «Водолазы».

Водолазами мы станем, Жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднимать прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

(4 раза.)

7. «Дыхание».

Глубоко мы все вздохнем И дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, Ушки-непослушки.

Глубоко вздохнуть. Завернуть ушки пальчиками от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытыми сильным звуком «а-а-а» («у-у-у»),

(6 раз.)

Комплекс №3

1. «Глазки».

Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Дети вращают глазами по кругу по 2-3 секунды.

(6 раз.)

2. «Кивки».

Покиваем головой - Неприятности долой.

Дети делают медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

(10 раз.)

3. «Шея».

Подбородок опусти и головкой покрути.

Необходимо поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.

Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи.

Далее поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.

(10 раз.)

4. «Внимание».

Чтоб внимательными быть, Нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии выдох, при ослаблении вдох. То же самое проделать с правой рукой.

(10 раз.)

5. «Запястье».

Чтоб сильна была рука - Разотрем ее слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. Далее, работать правой рукой.

(10 раз.)

6. «Дерево».

Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить колени руками. Дети представляют что это – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх. Подул ветер – раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

Су-джок терапия для детей

Су-джок терапия является национальным корейским методом и является одной из разновидностей акупунктуры. Высокая популярность этого метода объясняется простотой, результативность его применения, отсутствием нежелательных побочных эффектов. В основу этого терапевтического метода положено благоприятное лечебное воздействие на биологически активные точки, которые находятся на кистях рук и стопах ног. Этим объясняется название данного уникального метода лечения, поскольку «су» – это кисть, «джок» – стопа.

Согласно философии восточной медицины, природа создала отдельные участки человеческого тела по принципу подобия. Например, форма уха очень похожа на эмбрион человека. Разработавший су-джок терапию южно-корейский профессор Пак Чже Ву утверждает, что на кистях рук и стопах ног также располагаются высокоактивные точки, соответствующие другим частям тела человека. Воздействуя на эти точки, можно оказать влияние на регулировку, лечение и функционирование внутренних органов. В частности, мизинец отвечает за сердце, безымянный палец может регулировать деятельность печени, средний палец ответственен за кишечник, указательный палец – регулятор работы желудка, большой палец влияет на функции головного мозга.

В педиатрии уникальный метод су-джок терапии применяется для коррекции различных нарушений функционирования органов пищеварения, дыхания, кровообращения. С его помощью эффективно корректируют детское заикание и поведенческие патологии у детей. Удивительно, что да

нный метод нетрадиционного лечения дает возможность воздействовать практически на любой орган, даже самый недоступный сустав. Причем вполне можно самостоятельно освоить су-джок терапию. Даже при ее неправильном применении организму ребенка не будет причинен какой-либо серьезный вред. Неправильные действия не принесут никакого результата. Отметим простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков. Они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Приемы Су-Джок терапии:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это: массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками 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.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающе воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

Массаж стоп. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

1. Массаж Су-Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом).

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом (дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

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.

3. Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

4. 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.

Таким образом, Су-Джок терапия – это эффективный, универсальный, доступный и безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными мячиками, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует совершенствованию физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной мышечной активности и возможность для оптимальной целенаправленной речевой активности ребенка, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Фитотерапия

Фитотерапия— это метод оздоровления и лечения с использованием частей растений, обладающих целебными свойствами, — лекарственных трав, листьев кустарников, коры деревьев и т. п. отмечают исследователи в данной области, (phytotherapia; фито- + терапия) лечение, основанное на применении лекарственных растений.

Лечение травами применялось людьми с древнейших времен, поскольку именно части растений служили первой пищей для человека. Испытывая на себе действие различных растений, наблюдая за тем, как излечиваются животные, поедая различные травы, человечество накапливало большой опыт фитотерапии и передавало его из поколения в поколение. С появлением письменности различные рецепты лечения травами закреплялись в рукописном наследии, и дошли до наших дней в египетских папирусах, древнеиндийских и китайских трактатах, берестяных грамотах Древней Руси.

В профилактической педиатрии лекарственным растениям отводится важная роль в связи с их мягким действием, возможностью длительного применения, отсутствием привыкания и побочных эффектов, широким спектром рабочих концентраций. Они усваиваются гораздо лучше, чем витамины выделенные синтетическим путём.

Фитотерапию как здоровьесберегающее направление можно применять в ДОУ. Фитотерапия может проводиться всем детям дошкольного учреждения, начиная с трехлетнего возраста без специальных ограничений. Лекарственные растения могут вводиться в организм различными способами:

— внутрь — в виде настоев, отваров отдельных растений, сборов, подбираемых индивидуально для каждого конкретного ребенка, фиточаев, кислородных коктейлей;

— наружно (местная фитотерапия) — орошения, пульверизация, промывания, полоскания, смазывания;

— ингаляционно — тепло-влажные, ультразвуковые ингаляции, арома- аэрофитотерапия;

в виде ванн — бальнеофитотерапия.

Проведение оздоровления с использованием фитотерапии целесообразно осуществлять в периоды, являющиеся критическими для формирования и прогрессирования отклонений в состоянии здоровья детей. К ним относятся:

адаптация к дошкольному учреждению;

период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом;

период реконвалесценции после перенесенных острых заболеваний.

Фитореабилитацию необходимо включать также в курсы противорецидивного лечения часто болеющих детей, проводимого 2—3 раза в год.

Местная фитотерапия проводится в виде орошений, пульверизации (с помощью ирригатора или распылителя жидких лекарственных средств), полосканий, смазываний, промываний (ирригационная терапия носоглотки)

В этом случае используются лекарственные растения, сборы трав, обладающие противовоспалительными, бактерицидными, мягчительными, дубящими свойствами, способствующие эпителизации тканей (цветки ромашки аптечной, календулы, липы; трава зверобоя, душицы; листья шалфея, эвкалипта, мяты перечной и т. д.).

Методика приготовления: 1 ст. ложку лекарственного сырья заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе или при комнатной температуре 30 мин, процеживают. При длительном использовании рекомендуется менять травы не реже, чем 1 раз в 10 дней.

Ингаляционное использование лекарственных растений осуществляется в виде тепло-влажных (с настоями, отварами трав), ультразвуковых (с настойками трав) ингаляций, арома-аэрофитотерапии (с эфирными маслами растений). Используются лекарственные растения, сборы трав, обладающие отхаркивающими, противовоспалительными, бактерицидными, мягчительными, регенерирующими свойствами (листья мать-и-мачехи, подорожника большого, корень алтея, солодки голой, трава душицы, чабреца, тимьяна, зверобоя, цветки ромашки аптечной, календулы, почки сосны, плоды фенхеля, аниса, грудной сбор № %1, № % 2 и др.).

Методика приготовления настоев и отваров для тепло-влажных ингаляций та же. Ультразвуковые ингаляции готовятся с настойками трав (цветки календулы, листья шалфея, эвкалипта, трава зверобоя и т. д.) из расчета 18—20 капель настойки на 180 мл дистиллированной воды.

Использование лекарственных растений для внутреннего применения.

Часто болеющим детям целесообразно назначать лекарственные растения, обладающие следующими свойствами:

Иммуномодулирующими:

— фитоадаптогены — корень и корневища элеутерококка, корень аралии, одиолы розовой;

— растения, содержащие природные полисахариды — корень алтея, лен, ламинария, листья подорожника, мать-и-мачехи и т. д.;

— растения, содержащие антоцианы (природные индукторы интерферона) — плоды аронии черноплодной, черной смородины, черники; трава зверобоя, фиалки трехцветной и т. д.;

– растения, содержащие инулин (корень лопуха, девясила и т. д.), комплекс флавоноидов и витамина Р (кожура лимона, трава гречихи), дубильные вещества, катехины.

Особенности применения некоторых лекарственных растений:

Ромашка дикая

Показания к применению

Ромашка часто применяется в комбинации с корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы. В эфирном масле обнаружен азулен, который вызывает противоаллергический эффект. В медицине ромашку употребляют для приготовления галеновых препаратов (чай, отвар, настой), для получения эфирного масла. Годится ромашка и для ароматических лекарств.

Применяется как противосудорожное, против экземы, ветрогонное, противовоспалительное, вяжущее, дезинфицирующее и успокаивающее.

Ромашка улучшает аппетит.

Принятая внутрь способствует пищеварению.

Способ употребления

Три столовые ложки цветков ромашки заварить в 1 литре кипятка в термосе и настоять, затем прополоскать вымытые волосы этим настоем – волосы станут мягкими и блестящими, не будет перхоти.

Настой ромашки: 2 столовые ложки цветков залить 0,5 литров кипятка в термосе и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при гастритах, колитах, неврастении, вздутии кишечника, мигрени, повышенной возбудимости, бессоннице, зубной боли, воспалении печени, судорогах.

Для детей при детской экземе, подагре, ревматизме применяют ромашковые ванны: 50-200 г травы ромашки на ведро кипятка (Процедура 15-20 минут)

Стакан чая из ромашки (1 чайная ложка цветков на стакан кипятка), выпить на ночь, обеспечивает спокойный сон.

Черника   обыкновенная

Показания к применению

Применяют чернику как вяжущее, противовоспалительное, противодиабетическое и кровоостанавливающее средство.

В народной медицине густой отвар ягод наносят на поражённые экземой участки кожи.

Ягоды используют при расстройствах пищеварения, камнях в почках, при подагре, ревматизме, нарушении обмена веществ при слабом сумеречном зрении.

Содержание неомиртиллина в листьях черники делает их полезными при сахарном диабете

Способ употребления

Две чайные ложки ягод и листьев черники заливают одним стаканом кипятка в термосе, настаивают 1-2 часа и принимают по1/4 стакана 5-6 раз в день

Ягоды – в пищу в любом виде при диспепсии

Отвар плодов: одна столовая ложка сухого сырья на 2 стакана горячей воды, наполовину упарить, процедить и, не разбавляя, принимать в тёплом виде по ¼ стакана четыре раза в день до еды при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, энтерите, изжоге.

Настой ягод: две чайные ложки сухого сырья на один стакан кипятка, настаивать два часа, процедить (для полоскания рта при стоматите). Сок плодов используется в том же случае.

Сок в любом виде для компрессов при воспалении глаз.

Отвар листьев: две столовые ложки сухого сырья на один стакан горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Рекомендуется для обработки ран.

Шиповник майский

Показания к применению

Употребляют плоды шиповника при гиповитаминозах, атеросклерозе, дефиците железа, заболевании печени, желудка, почек, зрения, при вялозаживающих ранах, при переломах костей, маточных кровотечениях, при коклюше, пневмонии, скарлатине, при ожогах и обморожениях, при упадке сил, нервном истощении и др. Отвар корней применяют при камнях в почках, наружно для ванн, при параличах, ревматизме и подагре. Используют так же эфирное масло из семян шиповника, в котором обнаружены жирные кислоты, витамин Е, каротиноиды. Им хорошо лечить пролежни, дерматиты, экземы. Лепестки цветков шиповника, сваренные в меду, применяют при различных кожных заболеваниях экземе, рожистом воспалении.

Способ употребления

Одну столовую ложку измельчённых плодов залить одним стаканом воды, нагревать 10-15 минут в закрытой эмалированной или стеклянной посуде, настоять одни сутки, процедить. Добавить по вкусу мёд или сахар или другой подстластитель. Принимать по ½ стакана два раза в день до еды.

Лепестки цветов шиповника накладывать на больной зуб при зубной боли, жевать при воспалении дёсен.

Свежие плоды – в любом виде. Настой сухих плодов: одна столовая ложка сырья на один стакан кипятка, настаивать два-три часа, процедить. Принимать по ¼ - ½ стакана три-четыре раза в день при воспалении почек, нефрите.

Можно приготовить чай: одна столовая ложка сухих измельчённых плодов на два стакана кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить, принимать по ¼ - ½ стакана три-четыре раза в день для улучшения зрения.

Шалфей лекарственный

Показания к применению

Шалфей обладает противовоспалительным, вяжущим действием, применяют его от ночного пота у больных туберкулёзом, он обладает антимикробным, мягчительным и кровоостанавливающим действием.

Из шалфея готовят настои для полоскания при заболеваниях гола, носоглотки, полости рта.

Способ употребления

Настой листьев шалфея: две столовые ложки сырья заливают в термосе 2 стаканами кипятка и настаивают. Пьют по ½ стакана три-четыре раза в день в тёплом виде.

Настойка шалфея на 70%-ном спирте 1:10. Настаивают 8-10 дней, взбалтывая. Принимают по 30 капель на стакан воды для ингаляций и полосканий.

Настой листьев: 1 столовую ложку измельчённых сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20-30 минут, процедить. Принимать наружно при гнойных ранах, ожогах и лёгких обморожениях. Применять по ½ стакана три-четыре раза в день при повышенной нервной возбудимости, при бронхите, трахеите, острых респираторных заболеваниях. Этот же настой используют для полоскания горла, при стоматите [12].

Основными лекарственными формами при использовании растений являются настои и отвары, которые обычно готовятся в соотношении 1:10 (1 весовая часть растительного сырья и 10 весовых частей воды).

Настои готовят из хрупкого сырья (листья, цветки, трава, корень валерианы). Для приготовления настоев лекарственное сырье заливают теплой кипяченой водой в нужном соотношении, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню на 15 мин, затем настаивают при комнатной температуре в течение 30 мин., отжимают, фильтруют. Полученный настой доводят до первоначального объема и хранят в холодильнике не более двух суток.

Отвары готовят из грубого растительного сырья (плоды, кора, подземные части), исключение составляют кожистые листья брусники и толокнянки. Для приготовления отваров лекарственное сырье заливают теплой кипяченой водой в нужном соотношении, нагревают под крышкой на кипящей водяной бане в течение 30 мин. Настаивают при комнатной температуре 15 мин, отжимают, фильтруют, доводят до первоначального объема и хранят в холодильнике не более двух суток.

В детском саду из лекарственных растений часто используют приготовлениефиточаев (фитококтейлей).

Часто фиточай готовят по следующей рецептуре: 1 ст. ложку лекарственного сырья или сбора заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе 30 мин, отжимают, фильтруют. Используют сразу же, не оставляя на хранение, за 15 –20 мин до еды. Продолжительность курса 1–1,5 мес.

При использовании лекарственных растений для детей следует придерживаться правила, чтобы фитопродукция была приятна по своим вкусовым качествам и не вызывала у ребенка негативной реакции. Для этого применяются вкусовые добавки в виде сахара, меда (при отсутствии непереносимости), сиропа шиповника, сиропа алтейного корня, варенья. Так же помнить о особенностях состояния здоровья ребенка, придерживаться медицинских рекомендаций.

Система комплексной фитореабилитации решает проблему реабилитации и оздоровления часто болеющих детей.

Таким образом, фитотерапия используется как одно из важнейших направлений здоровьесбережения в дошкольных организациях, она создаёт условия для повышения качества здоровья и развития детей, формирования основ здорового образа жизни.

Еще одним перспективным методом профилактики респираторных заболеваний и улучшения состояния нервной системы ребенка является применение фитотерапии (например, использование индивидуальных фитоподушек)

Для каждого ребенка можно сделать три подушки:

С можжевельником (для улучшения общего самочувствия ребенка, и улучшение сна).

С ромашкой (для профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания).

С сосновыми почками (профилактика простудных заболеваний и дезинфекция воздуха в спальной комнате).

Фитоподушки меняются еженедельно, прикрепляются у изголовья каждого ребенка. Фитоподушки используются с целью снижения хронических и рецидивирующих заболеваний, повышение иммунобиологической защиты организма, скорейшей реабилитации ребенка после перенесенных простудных респираторных заболеваний.

Как правило, применение фитоподушек уменьшает число острых и хронических ринитов, кроме того, легче протекает период адаптации у детей вновь поступивших в ДОУ, особенно уменьшается частота и продолжительность респираторных заболеваний.

Смену травы в фитоподушках проводят ежегодно в конце августа к началу учебного года.

В целях укрепления и сохранения здоровья детей так же необходимо не забывать создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию. Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между заня¬тиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бас¬сейне, игры-досуги и т.д.).

Таким образом, в условиях дошкольных образовательных организаций возможно широкое использование нетрадиционных форм оздоровления детей. Использование подобных форм работы не только улучшает уровень реального здоровья но и позволяет повысить заинтересованность детей, родителей и педагогов в процессе оздоровления.

Список литературы:

Алямовская, В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова Книга практического психолога. — М.: ООО "Издательство Скрипторий 2000", 2002.

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.И. Амосов. – М., 1987. – 200 с.

Галанов, А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. [Текст] /Санкт-Петербург: Речь, 2009

Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. –110 с.

Книга о здоровье. [Текст] / Под ред. Ю.П. Лисицина. – М.: Медицина, 1988. – 114 с.

Лазарев М.Л. Здравствуй! Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений [Текст] / М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.

Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие [Текст] / Под общей ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 205. – 224 с.

Тарасова Т.А. Педагогический контроль в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. [Текст] / Т.А. Тарасова – Челябинск, 2009. – 72 с.

Тарасова Т.А., Власова Л. В. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры [Текст] / Т.А. Тарасова, Л.В. Власова – М: Школьная пресса, 2008. – 80 с.

Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития [Текст] / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 1995. – 352 с.

Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми [Текст] / С.Е. Шукшина – М.: Школьная Пресса, 2004. – 48 с.