

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка - детский сад с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательному- речевому и физическому развитию
детей № 5 «Улыбка»

Программа
нетрадиционного оздоровления
детей дошкольного возраста

«Здоровей-ка!»

Составитель: Доценко Г.А.
воспитатель
высшей квалификационной категории

Шушенское 2021г.

Пояснительная записка

Формирование основ культуры здоровья, единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в соответствии с ФГОС ДО имеют важное место в воспитательно – образовательном процессе.

Основной целью комплекса нетрадиционных оздоровительных упражнений является, организация двигательного режима дошкольников, приобщение к ЗОЖ.

Комплекс упражнений реализуется в рамках занятий «Здоровей-ка!» в течение дня. На занятиях используются упражнения с элементами асан Хатха-Йоги, самомассаж, комплексы дыхательной, звуковой, суставной и глазной гимнастики, релаксации, подвижных игр, кинестетики (гимнастика мозга).

Особенностью комплекса упражнений является – еженедельные (10-15 минут) оздоровительные упражнения, построенные с учетом возрастных критериев дошкольников (5-7 лет).

Комплекс нетрадиционных оздоровительных упражнений создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Цель:

Оздоровительно - профилактическая работа с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- Использовать нетрадиционное оздоровление детей дошкольного возраста следующими средствами: суставная, звуковая, глазная, дыхательная гимнастики; Хатха-Йога; подвижные игры; кинестетика (гимнастика мозга);
- Тренировать дыхательную мускулатуру, работоспособность и выносливость.
- Учить заботиться о своем здоровье, освоить элементы самопомощи своему организму, развивать физические качества: координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость.

Формы организации деятельности детей:

- Упражнения, Хатха-Йога, подвижные игры, кинестетика.

Ожидаемый результат:

- Положительная динамика развития, отсутствие травматизма, снижение заболеваемости.

Условия реализации программы:

- Стабильные занятия упражнениями с дошкольниками;
- Наличие необходимого оборудования и инвентаря для проведения упражнений;
- Игровой метод проведения упражнений.

Используемая литература

- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» под редакцией Е.Н. Вареник,
- «Занятия физической культурой в ДОУ» под редакцией Горькова Л.Г., Обухова Л.А.
- программа «Остров здоровья» под редакцией Е.Ю. Александрова;
- «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» под редакцией Е.Н. Вареник;
- Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» под редакцией М.Ю. Картушиной;
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» под редакцией К.К. Утробина;
- «Психогимнастика» под редакцией М.И. Чистяковой;
- «Хатха-Йога для детей» под редакцией Л.М. Латохиной;
- Программа «Образовательная Кинестетика для детей» (1984)
/Интерпретация и адаптированный вариант работы докторов Пол.И.Деннисон и Гейл Деннисон.

Упражнения (асаны) для занятий с элементами йоги

Поза кролика

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С выдохом выпрямляемся до исходного положения (и.п.)

Поза «Переკладина»

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе перейти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза венка

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и.п.

Поза палки

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 110-15см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза алмаза

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза звезды

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30сек.

Поза дельфина

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Поза «Озеро»

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный вдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. выполняется несколько раз.

Упражнение для боковых мышц живота

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20сек

Поза кошки

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть

Поза лодки

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Поочередно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать вдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, встать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять вверх ноги, поддерживая бедра руками. Постепенно поднимать туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз, руки упираются в бедра.

Поза свечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и подложить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и, на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположить на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на вытянутые руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову на бок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в и.п.

Поза винта

Сидя на полу ноги вытянуты. Правая пятка помещается на левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.

Поза лотоса

Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнять.

Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. Осуществлять профилактику заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям (5 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать выдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м», на выдохе тоже самое, закрыв левую ноздрю.
5. Энергично произносить «п-б, п-б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).
6. Энергично произносить «т-д, т-д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).
7. Показать язык, энергично произносить «к-г, н-г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости гортани).
8. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовое состояние).
9. «Кузнечный мех» - в позе алмаза сделать 10 сильных вдохов-выдохов, глубокий вдох, задержка, медленный выдох.

Комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс №1

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.п. – стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько может), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Дышите одной ноздрей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. «Воздушный шар»

И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно подтягивается (4-10 раз).

4. «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать расписание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5. «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-6 раз).

6. «Ветер» И.п. – лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, впячивая живот и грудную клетку задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. «Радуга. Обними меня».

И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с., растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

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

Комплекс № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1. **«Подыши одной ноздрей»** (см. комплекс №1, с меньшим числом повторений).

2. «Ежик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-8раз).

3. «Губы трубкой»

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2-5сек., затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6раз).

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Туловище не поворачивается. Выдох произвольный (4-5раз).

5. «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3-5раз).

6. «Язык трубкой».

Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о». Показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5сек.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (4-8раз).

7. «Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6раз).

Усложнение. Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить наклоны вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох-выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, а при наклоне назад выдыхать и поднимать их к плечам (3-5раз).

8. *Дышим тихо, спокойно, плавно* (см. комплекс №1, но с меньшим числом повторений).

Комплекс №3

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса №2.)

2. «Планета Сат-Нам, отзовись».

И.п. – сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3-5раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносится мягко, расслабляя мышцы живота, это вдох.

3. *На планете дышится тихо, спокойно и плавно.* (Повторение упражнения из комплекса №1.)

4. «Инопланетяне».

И.п. – лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

«Подули на плечо»

- подули на одно плечо
- теперь на другое
- а сейчас на живот
- а теперь на облака (обычный вдох через нос и длительный выдох)

«Ветер»

- сильный ветер вдруг подул
тучки с неба он все сдул (полный вдох носом, задержать дыхание 3-4 сек. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами).

Комплексы разминок для занятий с элементами йоги

Самомассаж

(разминка для занятий с элементами йоги)

1. «Лепим лицо».

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям), нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

2. «Упругий живот».

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглаживание, похлопывание ребром ладони).

3. «Быстрые ноги».

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать

вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

4. «Красивые руки».

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча. Интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

5. «Умная голова»

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

6. «Лебединая шея».

Сидя «по-турецки», поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

7. «Ушки».

Сидя «по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по бороздкам, растереть за ушами.

8. «Лепим человечка» (потягивание).

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

9. «Любим себя» (массаж области груди).

10. Шея.

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом.

11. Плечевые суставы.

Слегка подвигать плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями производить растирание в области плечевого сустава, а левой ладонь – правого.

12. Спина.

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

13.Коленные суставы.

Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирать коленный сустав круговыми движениями.

14.Ступни.

Положить левую ступню на ребро правой ноги. Хорошо разогреть все пальцы, подошву, голеностопный сустав. Помассировать пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги.

Упражнения суставной гимнастики

Комплекс №1

1. Встать к стене спиной так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагать вперед; сохраняя такое положение, походить по комнате. Затем вернуться к стене и проверить осанку.
2. Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно.
3. Поочередно скрестить вытянутые вперед руки (движение напоминает ножницы) 10-20 раз, увеличивая амплитуду. Руки в локтях не сгибать.
4. Потрясти кистями рук, стряхнуть с них капельки воды (10сек.)
5. Стоя, слегка расставить ноги, руки по швам, наклониться влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Затем так же наклониться в правую сторону (3-4раза в каждую сторону), наклон сопровождать выдохом, подъем вдохом.
6. Стоя выполнять круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее (10-15раз).
7. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударять пяткой по ягодицам (10-15раз).

Комплекс №2

1. Стоя, расслабить мышцы шеи, медленно сделать полуоборот головой в одну сторону, потом в другую (по 10 раз в каждую).
2. Стоя, руки перед грудью сцеплены в замок, локти опущены. С напряжением повернуть вытянутые сцепленные руки вправо-влево, каждый раз возвращаясь в и.п.
3. Сесть, обхватив руками лодыжки. Голову прижать к коленям. Выполнить перекаты вперед-назад по позвоночнику до шеи и обратно.
4. Сидя на полу, положить согнутые ноги вправо, руки соединить в замок и вытянуть вверх. Не торопясь выполнить покачивания верхней частью туловища сначала вправо, а затем, отдохнув и поменяв положение ног, влево.
5. Стоя на коленях, поднять руки вверх. Сесть вправо на пол, руки перевести влево, вернуться в и.п. тоже - в другую сторону.

Комплекс №3

1. Стоя, выставить правую ногу на носок в сторону, руки на бедра. Вращать туловище в одну сторону, потом в другую. Затем поменять положение ног. Вращение туловища с опорой на прямой левой ноге, а правая выставлена вперед на носке, затем наоборот.
2. Ноги чуть согнуты в коленях, руки на бедрах, ступни ног вместе. Повороты туловища с ногами в одну, потом в другую сторону.
3. Стоя, руки согнуты в локтях, пальцы (средний и указательный) на плечах. Сводить и разводить локти. При сведении локоть идет на локоть, при разведении локти держать как можно выше (вдох при разведении, пауза при разведенных локтях – 3-4сек.). Выполняется 5-10раз.

4. «Замок» за спиной скрещенными руками. Присесть на двух ногах, не отрывая пяток от пола, ноги вместе, туловище прямое, затем поменять руки.
5. Стоя на четвереньках. Передвигаться на прямых руках и ногах, бегать, прыгать. Ноги и руки не сгибать.
6. Стоя, руки на бедрах. Идти на прямых ногах, поднимая ноги как можно выше.
7. Стоя, руки на поясе. Расслабленными ногами имитировать удары по мячу одной, затем другой ногой.
8. Стоя, руки на поясе. Выбрасывать ногу как можно выше вперед и в стороны.
9. Стоя, руки на бедрах. Расслабить ногу, достать правой ногой до ягодицы, вернуться в и.п., тоже лежа.

Комплекс №4

1. Сесть на пол, вытянуть руки и ноги вперед под углом к полу. Сгибать кисти рук и ступни ног синхронно, меняя темп.
2. Сидя на полу, наклонять голову влево и вправо, постепенно убыстряя темп (5-10раз).
3. Сидя на полу, вытянуть руки и ноги под углом к полу. Сгибать кисти рук и ступни ног вовнутрь и наружу. Сами руки и ноги остаются прямыми.
4. Сидя на полу, поворачивать голову круговыми движениями влево, вправо, постепенно убыстряя темп (5-10раз).
5. Сидя на полу, вытянуть вперед руки и ноги, вращать кисти рук и стопы ног сначала в одну, потом в другую сторону.

6. Сидя на полу, поворачивать головой влево, вправо, постепенно убыстряя темп.
7. Сидя на полу, вытянуть руки и ноги, соединить стопы ног (вовнутрь). Руки вытянуть, сгибая пальцы, затем выпрямить стопы (касаться при этом лодыжками). Повторить несколько раз.
8. Сидя на полу, выполнять круговые вращения головой влево, вправо (перекачивание по плечевому поясу и груди) сначала в одну сторону, потом в другую.
9. Сидя на полу, выпрямить спину, руки в упоре сзади. С выдохом вытянуть руки и ноги вперед под углом к полу и пальцами «царапать» воздух (2-5раз).
10. Сидя на полу, наклонять голову вправо, влево. Затем («как петух») движения головой вперед, в и.п., наклон влево, вправо.

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Вначале произносятся слова: «О, источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни мог я на миг засветиться так же ярко, как и ты!».

И.п.: встать прямо, носки и пятки вместе. Сложить ладони вместе перед собой. С вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставив правую ногу на месте, а левую отвести назад, пальцы и колено касаются пола. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Встать на колени, тело выпрямить. С выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврик, руки под подбородок, с вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице; руки в стороны. Задержать дыхание, затем с вдохом выгнуть спину вверх, пятки опустить, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. С вдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. С вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. С вдохом

выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться.

Повторить комплекс 2-3 раза.

Упражнения для коррекции плоскостопия

1. **«Каток»** - сидя на стуле, катать мяч, катать сначала одной, затем другой ногой.
2. **«Буксир»** - сидя на полу, ноги согнуть, пятки плотно прижать к полу и не отрывать от него в течении всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги подтащить под пятки разложенную по полу салфетку, на которой лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
3. **«Маляр»** - сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги провести по подъему другой (от большого пальца к колену), повторить 3-4 раза.
4. **«Сборщик»** - сидя с согнутыми коленями, собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу и сложить их в кучки. Другой ногой повторить тоже самое. Затем без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую.
5. **«Художник»** - сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. **«Гусеница»** - сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягивать пятки вперед (пятки прижимать к пальцам) до выпрямления ног. Пальцы расправить и движение повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.
7. **«Кораблик»** - сидя на полу с согнутыми коленями, прижимая, подошвы ног друг к другу, постепенно выпрямлять колени. Придать ступням форму кораблика.
8. **«Дворник»** - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол на расстоянии 20см. согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
9. **«Мельница»** - сидя на полу, ноги выпрямить. Описывать ступнями круги в разных направлениях.

10. «Автоматическая дверь» - стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
11. «Барабанщик» - сидя на полу, колени согнуть. Стучать по полу только пальцами ног, не касаясь пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ «ГИМНАСТИКА МОЗГА» (КИНЕСТЕТИКА)

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Интерпретация и адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.

Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности:

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию.

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела. Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше.

1.1. Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки» (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

1.2. Упражнение «Ленивые восьмерки».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно.

А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

1.3. Упражнение «Двойной рисунок».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.

1.4. Упражнение «Алфавит восьмерками».

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф.
- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.
- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

1.5. Упражнение «Слон».

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

1.6. Упражнение «Вращение шеи».

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

1.7. Упражнение «Рокер» расслабляет бока после длительного сидения.

Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

1.8. Упражнение «Брюшное дыхание», выполняется перед обедом для того,

чтобы расслабиться и лучше переварить пищу.

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

1.9. Упражнение «Перекрестный шаг сидя».

Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

1.10. Упражнение «Энергизатор» помогает расслабиться.

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шеи, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ СИСТЕМЫ «ИНТЕЛЛЕКТ-ТЕЛО» В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.

Подготовительная процедура, которая мы называется «Ритмирование», означает обретение позитивности, активности, ясности и энергетичности сознания и тела в процессе обучения. Это последовательность упражнений для подготовки к обучению, которая обычно делается в начале учебного дня, после перемены и перерыва на обед для эффективной подготовки к восприятию учебного материала. Ритмирование включает питье воды для энергетичного учения, «Кнопки Мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

КНОПКИ МОЗГА.

Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации. Другая рука легко массирует

углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Сонные артерии - одни из первых артерий, отходящие от сердца. Их задача - нести свежую, обогащенную кислородом кровь в мозг. Кнопки Мозга находятся как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии. При массировании этих точек активизируются барорецепторы (рецепторы давления). Нервные клетки барорецепторов могут воспринимать изменения кровяного давления и с помощью рефлекса каротидного синуса поддерживать нормальное давление крови, поступающей в мозг.

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Перекрестные шаги - это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большее количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно, делая возможным причинно-обусловленный уровень мышления. Перекрестные шаги должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше передние доли мозга работают в связи с базальным ганглием лимбической системы и мозжечком.

КРЮКИ.

Для выполнения упражнения «Крюки» вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестные шаги. Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небе, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой. 1 поза «Крюков» способствует объединению эмоции лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ МОЗГА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РАЗВИТИЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ПИСЬМА.

Это письменное упражнение, специально разработанное для улучшения письменной коммуникации.

«Ленивые восьмерки» для письма прекрасно помогают установить необходимый ритм для улучшения координации «руки-глаза». Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять или более «восьмерок», а затем пять или более - обеими руками вместе. Лучше всего рисовать восьмерки крупно (но в пределах поля зрения), чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой-либо поверхности, чтобы стимулировать тактильную чувствительность. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.

«Ленивые восьмерки» очень помогают в периоды творческого застоя. Ученикам они могут помочь во время выполнения контрольных работ. Если они начинают испытывать стресс и видят, что их мышление стало гомолатеральным (Гомолатеральное мышление - ограничивающееся чрезмерным функционированием либо левого, либо правого полушария.), они просто рисуют несколько «Ленивых восьмерок» пальцами на парте и вновь обретают перекрестно-латеральную интеграцию. В таком состоянии найти решение гораздо легче.

ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ ДЛЯ ГЛАЗ

«Ленивые восьмерки для глаз» похожи на «Ленивые восьмерки для письма», за исключением того, что при их выполнении внимание фокусируется на

движениях глаз и системе координации «руки-глаза», и «глаза-руки». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке -вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза -руки» и «руки-глаза».

Рисунок «Ленивой восьмерки» также может быть изображен в трехмерном варианте, приближаясь и удаляясь от глаз. Фигура восьмерки этой версии упражнения повернута на 90°, так что она теперь располагается перпендикулярно телу. Это упражнение тренирует внутренние мышцы глаз, которые отвечают за положение хрусталика и размер зрачка. Начиная от центра зрительного поля, двигайте руку (большой палец направлен вверх) вперед от тела, очерчивая «дальнее» кольцо «Восьмерки», а затем - от ее центра к глазам, очерчивая «ближнее» кольцо восьмерки. Это движение, как и предыдущее, должно быть плавным и непрерывным: двигаться должны только глаза и рука. Вначале упражнение выполняет одна рука, потом другая и, наконец, обе вместе в позиции «замка».

СЛОН.

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую

восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. «Слон» активизирует и балансирует всю целостную систему «интеллект-тело». Движение осуществляется, в основном, центральными мышцами корпуса, что возбуждает вестибулярный аппарат, и особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «руки-глаза». Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить «слоновьи звуки», то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга.

Люди, страдающие хроническими инфекциями уха, с большим трудом выполняют это упражнение. Вместе с тем, они очень скоро убеждаются в результате: через несколько недель у них улучшается чувство равновесия. Если делать упражнение регулярно, оно будет стимулировать весь вестибулярный аппарат, восстанавливая нервные сети, которые были повреждены из-за инфекции. Слон очень рекомендуется людям с нарушением концентрации внимания, так как упражнение способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

ДУМАЮЩИЙ КОЛПАК.

«Думающий колпак» активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Для того чтобы сделать это упражнение, надо оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз, несколько раз. Возможно, вам будет интересно проделать следующий эксперимент: закройте глаза и на несколько минут напрягите слух. Слышите ли вы одинаково обоими ушами? Не кажется ли одно ухо больше, чем другое, и не слышите ли вы им яснее, чем другим? Не кажутся ли какие-нибудь звуки приглушенными? Если вокруг вас шумно, способны ли вы вычленить отдельные звуки? Теперь сделайте «Думающий Колпак» по три раза с каждым ухом и отметьте разницу.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗЕВОТА.

Для выполнения Энергетической зевоты нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных

нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача нервных импульсов через эту область снижается. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию.

ПОМПА



Стресс может вызвать рефлекс, называемый «защитой ахиллова сухожилия», который вызывает напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Помпа - растягивающее упражнение, которое способствует расслаблению этих мышц. Благодаря ему спинномозговая жидкость течет внутри центральной нервной системы более свободно. Вследствие этого легче протекает и коммуникация.

Целью этого упражнения является удлинение икроножной мышцы. Держитесь за спинку стула, стойте прямо; одну ногу выставьте вперед и согните колено, а другую отведите назад примерно на 30 см. и расположите на носочке.

Глубоко вдохните, а когда будете выдыхать, опустите пятку ноги, расположенной позади, на пол, одновременно сгибайте колено ноги, выставленной вперед. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед. Такие «растяжки» часто делают бегуны. Повторение «Помпы» несколько раз расслабит икроножную и камбаловидную мышцы и, таким образом, нейтрализует рефлекс «защиты ахиллова сухожилия».



ЭНЕРГЕТИЗАТОР

«Энергетизатор» - растягивающее мышцы корпуса тела упражнение, сопровождающееся глубоким дыханием, повышающим уровень кислорода в крови; расслабляет мышцы шеи и плеч и способствует усилению тока спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. «Энергетизатор» помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за

компьютером или долгого сидения.

Чтобы выполнить «Энергетизатор», положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Упражнение, если выполнять его 10 -15 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Тело совершает движение, активизирующее вестибулярный аппарат, «пробуждает» мозг, расслабляет плечи, что способствует улучшению слуха, и увеличивает циркуляцию кислорода, облегчая тем самым функционирование нервной системы. Это еще одно незаменимое упражнение при работе за компьютером. Его название говорит само за себя, после него я чувствую себя активной, полной энергии и готовой к обобщению своих мыслей.

Гимнастика Мозга с ее перекрестно-латеральными, активизирующими тонкую моторику, движениями балансирует, равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Это непосредственно связано с интегрированной и равномерной активизацией моторной коры лобных долей мозга, а также базального ганглия и мозжечка. Многократная, регулярная активизация моторной коры способствует развитию нервных сетей в остальной части лобной доли, включая премоторную и верхнюю премоторную кору. Так как эти специфические движения активируют нервные пути в мозге в обоих полушариях одновременно, то они помогают развитию «оборудования», необходимого для возможности обучения в течение всей жизни.

Гимнастика Мозга эффективна для всех, улучшает способность к обучению и качество исполнения любой деятельности и на любом уровне, во всем, что касается действий, включающих сознание: передачу идей, творчество и исполнение в любой области искусства, музыку, спорт и танцы, повышенную работоспособность. Благодаря тому, что упражнения Гимнастики Мозга снижают стресс, они также улучшают общее состояние здоровья.

Местом использования Гимнастики Мозга могут быть любые учебные классы - от дошкольного заведения до курсов повышения квалификации. Они помогают молодым людям подготовиться к обучению, а пожилым - сохранить активное мышление и память. Но, пожалуй, самые значительные успехи в развитии наблюдаются у детей и взрослых с диагнозами «учебной неспособности», «гиперактивного расстройства с нарушением внимания», «отставания эмоционального развития», синдром Дауна.