

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 42 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**
Юридический адрес: 630007, г. Новосибирск, Каинская, 16
Фактический адрес: 630007, г. Новосибирск, Каинская, 16
Тел./факс 223 – 92 – 74, тел. 223 – 53 – 16
Электронный адрес: <http://ds-42.nios.ru>
ИНН 5406137340 КПП 540601001

Система закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ

Подготовила:

Воробьева Екатерина Петровна,

воспитатель первой квалификационной категории



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Общие принципы закаливания.....	4
Методы закаливания.....	4
Общие принципы закаливания.....	5
Закаливание воздухом.....	7
Закаливание солнцем.....	11
Закаливание водой.....	12
Солевое закаливание.....	14
Нетрадиционные способы оздоровления.....	15
Закаливающее дыхание.....	15
Массаж рук.....	16
Массаж волшебных точек ушей.....	17
Закаливающий массаж подошв.....	18
Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.....	20
Релаксация.....	21
Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.....	24
Закаливающее носовое дыхание.....	24
Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.....	25
Игры, которые лечат.....	29
Гимнастика после дневного сна.....	32
Дышим чесноком.....	33
Список источников.....	35

ВВЕДЕНИЕ

Дети - это наше будущее, и сегодня от нас зависит, каким оно будет. В современном обществе отмечается повышение требований к физическому, психическому и личностному развитию детей. *Сохранить здоровье и интеллект нации* на современном этапе — главная задача, в решении которой проблема развития детей дошкольного возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников, это важный этап в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении профилактических мероприятий по закаливанию.

Традиционно в нашей стране под закаливанием ребенка дошкольного возраста понимают выработку у него *способности повышения сопротивляемости организма* главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, и т. п.). Чем младше ребенок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее при неблагоприятных условиях среды он может переохладиться или перегреться.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленный ребенок болеет меньше, и каждое заболевание протекает легче, не смотря на то что сами закаливающие процедуры не могут полностью исключить заражение вирусной инфекцией.

Правильный выбор системы закаливания ребенка – непростая задача. Очень важно, чтобы средства закаливания отличались качественным разнообразием и способствовали адаптации растущего организма к воздействующим на него факторам. С другой стороны, совокупность используемых закаливающих процедур не должна предъявлять завышенные требования к еще не сложившейся системе терморегуляции ребенка.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Чтобы правильно закаливать ребенка, важно хорошо знать механизмы и принципы действия закаливающих факторов, методику и технику специального закаливания.

Закаливать – это значит систематически, многократно, дозированно воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболевания.

Некоторые особенности системы терморегуляции ребенка:

1. Недостаточная зрелость всех структур нервной системы ребенка приводит к тому, что терморегуляция его организма еще очень несовершенна.

2. Кожа ребенка также отличается незрелостью и нежностью всех слоев, в частности мышечных. При переохлаждении у взрослого человека мышцы волосяных сосочков сокращаются, кожа становится «гусиной» и поверхность, с которой уходит тепло, уменьшается. Ребенок способен на такую реакцию только с двух – двух с половиной лет.

3. Одной из ведущих реагирующих систем при закаливающих процедурах является сердечно - сосудистая. При воздействии холодового фактора на организм эта система проходит две фазы реагирования: 1) спазм (сужение) кожных сосудов 2) расширение сосудов.

В настоящее время значительное число детей относятся к так называемой группе риска по тем или иным хроническим заболеваниям или имеют отклонения в состоянии здоровья (например, экссудативный диатез или другие проявления аллергии, различные заболевания носоглотки). Все эти отклонения могут быть причиной необычной сосудистой реакции, недопустимой при закаливании, например, застоя крови в результате спастического состояния капилляров, которое проявляется в бледности кожи, дрожи, съезживании. Сколько бы разнообразных методик специального закаливания ни предлагалось, при организации системы необходимо знать основные принципы и методы закаливания любого организма.

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Количество известных и описанных в литературе методик проведения закаливающих процедур чрезвычайно велико. Их можно классифицировать следующим образом:

- по особенностям организации;
- месту приложения закаливающего агента;

- продолжительности процедуры;
- теплоощущению;
- характеру воздействия на организм.

1. Самый традиционный – **метод постепенного увеличения силы раздражителя**. Средство может быть любое – воздух, вода, солнце и т.д. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия. Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

2. **Метод – контрастный**. У детей раннего возраста используется тепло – холод - тепло, а в дошкольном возрасте холод – тепло - холод.

3. **Метод снижения температуры**. В данном методе используются все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др.

4. **Метод интенсивного закаливания**. Подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными холодовыми (снег, холодная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Положительные результаты от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении ряда принципов:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. *Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.*

2. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускают детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

2. Систематичность.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые были уже выработаны в процессе закаливания, и тем самым чувствительность организма к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они в повседневной жизни ребенка не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.) и если они не проводятся комплексно. Так, *воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физическим трудом.*

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей *по состоянию их здоровья* делят на 3 группы:

- 1) здоровые, ранее закаливаемые;
- 2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию на организм. *Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.*

Противопоказания к закаливанию:

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Важно только *правильно дозировать*, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры. После острого периода заболевания длительностью до 10 дней величина холодового воздействия ослабляется на 2-3°С по сравнению с

температурой последних процедур. При прекращении закаливания на 10 дней и более, рекомендуется возвращаться к начальной методике закаливания.

Временными противопоказаниями являются: *острый период заболевания, обширные поражения кожи, тяжелые травмы.*

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздух — наиболее доступное средство закаливания в любое время года. В атмосфере движение воздуха совершается интенсивнее, чем в помещении, поэтому кожные покровы человека, находящегося вне помещения, подвергаются более сильному его влиянию, что вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов (сужение или расширение кожных капилляров). Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.



Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных. Очень многим из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как ***сквозное проветривание помещения в отсутствие детей*** имеет огромную пользу. В помещении должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22°, во время сна – не выше 18°, но и не ниже 14° градусов. Иммунологи утверждают, что такой перепад температур – наиболее благоприятный для здорового комфортного сна и закаливания дошкольников. Оздоровительный эффект его тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается влиянию воздуха, поэтому необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его). При нормальной температуре воздуха дети должны находиться в двухслойной одежде и гольфах.

Воздушные ванны хорошо сочетать с пассивной и активной гимнастикой, подвижными играми, трудом на игровой площадке и на огороде (старшие дошкольники). *Во время движений и трудовой деятельности в организме ребенка образуется тепло, которое предохраняет от переохлаждения и простудных заболеваний.*

Прогулки на свежем воздухе

Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее двух раз в день по 2,5 - 3 часа. Зимой дети до трех лет выходят на прогулку в безветренную погоду при температуре наружного воздуха до $-15 - 16^{\circ}\text{C}$, а дети от 4 до 7 лет до -22°C , при этом длительность прогулки сокращается. Зимняя прогулка составляет 1,5 - 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 - 20 минут, далее - подвижные игры 25 - 30 минут, сменяющиеся спокойными играми.

Хожение босиком — хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. Детей приучают ходить босиком и в помещении. Перед дневным сном полезно дойти до своей кровати по ковровой дорожке босиком. С детьми 5 — 7 лет рекомендуется проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия сначала в носках, а потом и босиком. Полы в зале должны быть паркетными или покрыты ковром.

В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 — 3 минут до 10 — 12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, $20 - 22^{\circ}\text{C}$. При температурах выше или ниже указанных наступает соответственно перегревание или переохлаждение, что может стать причиной заболевания.

Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с бодрящей гимнастикой и *тропой здоровья*.

Целью проведения оздоровительной процедуры «Тропа здоровья» является укрепление свода стопы, воздействие на рефлексогенные точки стопы, повышение общей резистентности организма к инфекциям, активизации умственной деятельности. Процедура проводится перед сном и после сна. Дети в трусиках и маечках босиком проходят по раздражающим поверхностям (ребристая доска, колючий коврик, коврики с нашитыми пуговицами и



т.д.), продолжительность процедуры 5 минут.

Воздушные ванны могут принимать практически все здоровые и ослабленные после заболеваний дети. *Детям с задержкой роста и развития прием воздушных ванн показан особо!*

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ



Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен веществ повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество меланин. В подкожном жировом слое под влиянием ультрафиолетовых лучей из провитамина D вырабатывается активный витамин D. *Изменяется общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и сопротивляемость к различного рода заболеваниям.*

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевания глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, токсический диффузный зоб, желудочно-кишечные расстройства). Даже при кратковременном действии солнца на коже детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение (эритема) или ожог I степени, при более длительном его воздействии могут образоваться пузыри (ожог II степени) и даже омертвление кожи (ожог III степени). Солнечные ожоги кожи даже I степени, особенно если они обширны, сопровождаются общей болезненной реакцией: может повыситься температура тела, появиться озноб, вялость, головная боль, тошнота. *Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом возраста и состояния здоровья детей.*

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется во время прогулки, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего

детям оголяют руки и ноги (*на голове при этом должна быть светлая шапочка*). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 — 6 минут, а затем ребят вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого воспитанников раздевают, оставляя их в трусах и майках, а затем в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 мин, постепенно его доводят до 10 мин. В течение дня продолжительность солнечных ванн может быть 40—50 мин.

Есть **ряд противопоказаний** применению солнечной радиации в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии, страдающим малокровием, с повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянным светом и отраженными солнечными лучами.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Используют воду такой температуры, которая не вызывает большого напряжения



терморегуляционных механизмов ребенка (28 - 36 °С), и проводят тогда, когда тело не переохлаждено и не перегрето.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно *легко дозировать*. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках — еще и ее химический состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж, способствует лучшему кровообращению, а, следовательно, и питанию.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании

постепенно (через каждые 2 - 3 дня) снижают на 1 градус и доводят ее для детей от 1 года до 2 лет с 28 до 20°C, от 2 до 3 лет — до 16°C, для детей 3 лет и старше — до 14°C.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2 - 3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микроорганизмов, находящихся там, увеличивается. *Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма.* Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются *профилактикой плоскостопия*.

Местное обливание ног проводят из ковша при температуре воздуха в помещении не ниже 20°C. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. На каждое обливание расходуется 2 - 3 л воды соответствующей температуры. Обливание продолжается 15 - 20 секунд, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем. *Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка.* В связи с этим обливание ног проводят обычно после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

При обливании ног детей первых лет жизни используют воду начальной температуры 30°C, а затем ее снижают через каждые 1 — 2 дня на 2°C и постепенно доводя до 18— 16 °C для детей первых лет жизни, а в дошкольных группах 4 — 7 лет до 16—14 °C.

Обливание ног с использованием воды контрастных температур можно рекомендовать для детей раннего возраста в холодный период года, когда частота респираторных заболеваний возрастает. На контрастное обливание переходят и в период неблагоприятной эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях).

Контрастное обливание может быть *щадящим*: вначале ноги обливают теплой водой (35 — 36°C), а затем сразу прохладной (24 — 25°C), после чего вновь теплой водой (35 — 36°C). Постепенно температуру теплой воды повышают до 40°C, а прохладной снижают до 18°C. Заканчивают процедуру сухим растиранием. *Такой метод обливания рекомендуется ослабленным детям или перенесшим болезнь.*

Хорошим средством **закаливания полости рта и носоглотки** является *систематическое их полоскание водой* комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло. На полоскание затрачивают 1/2—1/3 стакана воды, постепенно снижая температуру до 8-10°C. Опыт показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангины, тонзиллитов, аденоидов.

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается. Медицинских отводов от закаливания в детских коллективах дошкольных учреждений не должно быть, поскольку методы и средства закаливания подбирают индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

СОЛЕВОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ



Эффективным средством закаливания является **хождение по солевым дорожкам**. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло.

Механическое действие возникает в результате раздражения биологических точек на подошве.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остаётся сухим. Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течении 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что

стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, прыжки.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Проводится 2–3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал «гулять» и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

III. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

П р и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

МАССАЖ РУК



Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

Пауза.

5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

П р и м е ч а н и е. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом ручки разогрею,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕЙ

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.



«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

П р и м е ч а н и е. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3–10 минут, то полный массаж достаточно выполнять один раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

I. Подготовительный этап.

Удобно сесть и расслабиться. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1–2 капли на ладошку).

II. Основная часть.

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.

3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

4. Похлопать подошву ладонью.

5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

III. Заключительный этап.

Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки. Посидеть спокойно, расслабившись.

П р и м е ч а н и е. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ФОРМ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. И. П. – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз.

2. То же стоя.

3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.

4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6–8 раз.

5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30–60 секунд.

6. И. П. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И. П., повторить 10–15 раз.

7. И. П. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И. П., повторить 10 раз.

8. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И. П., повторить 6–8 раз.

9. И. П. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И. П., повторить 6–8 раз. Затем поменять ноги.

10. И. П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8–10 раз.

11. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в И. П., 8–10 раз.



12. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8–10 раз.

13. И. П. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. П., 6–8 раз.

14. И. П. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30–40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».

15. И. П. – ходьба в полуприседе (30–40 секунд).

16. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10–12 раз каждой ногой.

17. И. П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4–6 раз.

18. И. П. – круговые движения стопой.

19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.

20. Ходьба гусиным шагом.

21. И. П. – захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30–40 секунд.

РЕЛАКСАЦИЯ

Лежа на спине. руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Стихи для релаксации

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая:

Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление – приятно!
Руки вдоль тела,
Кулаки сжаты,
Крепко с напряженьем
Пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем,
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.
Руки не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...
Наши руки так стараются.
Пусть и ноги расслабляются...
Стало палубу качать.
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем.
А другую – расслабляем!
(Повторяем с другой ногой.)
Руки снова вдоль тела.
А теперь – немного лени...
Напряженье улетело
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали и еще послушней стали.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Любопытная Варвара смотрит влево...
смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена!
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше вверх!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на.
А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена,
И рас-слаб-ле-на...
Подражая я слону,
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...
Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем *(2 раза)*,
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... *(2 раза)*.
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляются *(2 раза)*.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Напряжение улетело,
и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке...
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Реснички опускаются, глазки закрываются.
Губы теплые и вялые,
Но несколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются...*(2 раза)*.
И послушный наш язык

Быть расслабленным привык!
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем..

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

1. Часики.

И. П. – стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6–7 раз.

2. Дудочка.

И. П. – сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

3. «Петушок».

И. П. – стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

4. Каша кипит.

И. П. – сесть на стул; одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

5. Паровозик».

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.

6. Веселый мячик.

И. П. – стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4–5 раз.

7. «Гуси».

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 минуту.

Эти упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, «гимнастики пробуждения», на прогулке.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4–5 раз.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».

4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ



Уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение «Ладони» (разминочное).

И. П. – встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они также свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха–выдоха.

Н о р м а – 96 вдохов–выдохов. Это так называемая «стрельниковская сотня».

На второй или третий день тренировки можно делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха–выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике строго по 8:

- 8 дыхательных движений – одна «восьмерка»;
- 16 дыхательных движений – две «восьмерки»;
- 24 дыхательных движения – три «восьмерки»;
- 32 дыхательных движения – четыре «восьмерки».

Гимнастику нужно выполнять дважды в день – утром и вечером.

Упражнение «Ладоньки» можно выполнять сидя по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Н о р м а:

- По 4 вдоха-движения – 24 раза;
- Или по 8 вдохов-движений – 12 раз;
- Или по 16 вдохов-движений – 6 раз;
- Или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

2. Упражнение «Погончики».

И. П. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе воздух выпускается через рот, то рот широко не открывается. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем пауза – 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- или 6 раз по 16 вдохов-движений;
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

3. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»).

И. П. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Сделайте подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3–5 секунд – и снова 8 наклонов-вдохов.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов.

Кисти рук во время наклона должны опускаться только до колен, не ниже.

4. Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом).

И. П. – встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с коротким шумным одновременным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя.

5. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки).

И. П. – встать прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в

течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Начиная осваивать гимнастику Стрельниковой, не делать упражнение «Обними плечи» 2–3 недели. Когда все остальные упражнения даются легко, подключаются «обними плечи».

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя.

6. Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).

И. П. – встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи».

Это упражнение можно делать сидя.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

7. Упражнение «Повороты головы».

И. П. – встать прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шея не напрягается. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

8. Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).

И. П. – встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и глядя прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

9. Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник».

И. П. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею не напрягать.

Н о р м а:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

10. Упражнение «Шаги».

И. П. – встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение.

Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох.

В этом упражнении нужно не просто маршировать, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина должна быть абсолютно прямой.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- 8 раз по 16 вдохов-движений.

Освоение комплекса гимнастики Стрельниковой необходимо начинать с трех первых упражнений: «Ладошки», «Погончики», «Насос». Все упражнения можно выполнять под ритмичную музыку.

Каждый последующий день можно осваивать по одному новому упражнению.

Занятия проводятся два раза в день – утром и вечером.

- *Отдыхать необходимо после каждых 8 или 16 вдохов-движений по 3–5 секунд.*
- *На каждом занятии необходимо выполнять весь освоенный комплекс.*
- *Гимнастикой Стрельниковой можно заниматься детям с 3–4 лет.*

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Болезни дыхательной системы: ринит, ринофарингит, хронический бронхит, аденоиды.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Пастушок дудит в рожок.

- *Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.*

- Рожок, дудочка.

- Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

Король ветров.

- *Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.*

- Вертушка или шарик.

- Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух выдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

- На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Общие бронхолегочные заболевания.

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;

- Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно-психической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе.

Это – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

Вперед быстреей иди, только не беги.

- *Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.*

– Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

Подпрыгни и подуй.

- *Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.*

- Воздушный шарик.

- На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

Бульканье.

- *Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.*

- стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Совушка-сова.

- *Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).*

- По сигналу «день» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у..у...ффф». Повторяют 2–4 раза.

Шарик лопнул.

- *Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.*

- Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2–5 раз.

Поезд.

- *Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.*

- Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

Вверх ногами.

- *Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.*

- Салфетка.

– Ребенок становится около стенки вниз головой – вверх ногами. При обильной мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

Мартышки и кокосовые орехи.

- Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков «ч» и «ш».

– Мячик.

– Дети кидают мяч друг другу по кругу 3–4 раза. Это «погрузка кокосов мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу. Поезд движется!» Через 2–3 минуты поезд останавливается, дети говорят: «Шшш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «шшш» губы складываются в трубочку.

Кто вперед?

- Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.

– 10–20 воздушных шариков, карандаши, стол.

– На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



Гимнастика после дневного сна облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Гимнастика после сна, как правило, имеет две части. Первая часть проводится в постели, эта часть короткая, её задача – помочь ребенку постепенно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. В неё включаются упражнения из разных положений (лёжа на боку, на животе, сидя) типа потягивания, а также движения руками и ногами в медленном темпе, возможно использование элементов самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз т.п. Продолжительность 3–4 минуты, выполняют 4–5 упражнений общеразвивающего воздействия. Гимнастику в постели можно проводить под мелодичную, тихую музыку. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Во второй части дети встают с кровати и, снимая спальную одежду, остаются в трусах и с босыми ногами. Они выполняют ряд общеразвивающих упражнений (можно использовать комплексы ритмической гимнастики) и ходят по комбинированной дорожке («тропа здоровья»). Общая длительность оздоровительной гимнастики после сна должна составлять 12 – 15 минут.

При выполнении детьми упражнений лежа в постели необходимо соблюдать следующие требования:

- постель должна быть ровная, подушку следует убрать с постели, чтобы ребенок мог без помех растянуться во весь рост;
- при выполнении упражнения из исходного положения лежа на спине (или на животе) голова, туловище, ноги должны составлять прямую линию, то есть ребенок должен лежать на постели ровно; воспитатель должен проверить исходное положение каждого ребенка;
- каждое упражнение нужно называть, объяснять и проверять исходное положение, при выполнении следить за его качеством;
- темп всех упражнений должен быть не быстрый, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться; выполняя упражнения, можно прибегать к кратковременным задержкам правильных положений и поз (от 2 до 6 сек);
- количество упражнений дозируется индивидуально, критерием может быть как самочувствие ребенка, так и его желание заниматься.

Примерный комплекс упражнений в кровати

Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги и уронить их. Повторить 3-4 раза

Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками. Задержать от 2 до 6 сек.

«Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться. Повторить 3-4 раза

«Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть, выдох. Повторить 3-4 раза

ДЫШИМ ЧЕСНОКОМ

Чеснок — не только вкусная приправа, но и признанный целитель. Недаром на Руси говорили, что *чеснок семь недугов изводит*, а в Англии, что *лучший доктор — зубчик чеснока*.

Чеснок можно использовать как профилактическое средство, вдыхая пары его кашицы. Это объясняется тем, что благодаря наличию фитонцидов чеснок обладает сильным бактерицидным действием. Для этого необходимо мелко нарезать чеснок (или пропустить через чесночницу), затем поместить полученную кашицу в заварочный фарфоровый чайник и дышать, вдыхая ртом из носика чайника и выдыхая носом.

Также для профилактики гриппа и простуды полезно закапывать разбавленный в воде чесночный сок в нос 2-3 раза в день. И, несомненно, нужно съесть 2-3 зубчика чеснока в день.



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Банникова Л.П.: Программа Оздоровления детей в ДОУ методическое пособие Москва 2008.
2. Голубева Л.Г., Прилепина И.А.: Закаливание дошкольника под редакцией В.А. Доскина Москва Просвещение 2007.
3. Голубев В.В.: Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.
4. Ирина Киркина Здоровье: Стиль жизни Современные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.
5. Праздников В.П.: "Закаливание детей дошкольного возраста" - Ленинград: изд-во "Медицина", 1988
6. Пономарев С.А.: "Растите детей здоровыми" - М.: изд-во "Советский спорт", 1989.
7. <http://szabotoi.ru/zdorovye-rebenka/zakalivanie-detey-doshkolnogo-vozrasta>

