# 

# **«ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ТЕХНОЛОГИЙ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

В Уставе « Всемирной организации здравоохранения» (ВОЗ) говорится, что – здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

 Эти проблемы звучат наиболее актуально и связано с состоянием здоровья современных детей. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Нам нужно  эффективно организовать воспитательно - образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья. Помочь ребенку укрепить здоровье, стать более сильным, выносливым, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам. В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаем невозможным решение проблемы воспитания социально – адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому развитию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений нашей педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях ДО, без которых невозможен педагогический процесс современного детского сада, направленные  на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Другими словами, важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог  «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

В ДО мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

 - технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии.

Поскольку дошкольный возраст обладает своей спецификой в области ведущей деятельности ребенка, мы проводим ОУД ,режимные моменты в игровой форме в соответствии с современными требованиями  ГОСО.Играя с ребенком можно достичь многого.Конкретно остановимся на одном из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья  на  подвижных  играх. Многие исследователи (Осокина Т.И, Степаненкова Э.Я, Тимофеева Е.А, Полтавцева Н.В.) утверждают тот факт, что подвижная игра – средство гармоничного развития и воспитания ребенка, управления собственным поведением, благополучного эмоционального состояния.

Подвижная игра – эмоциональная деятельность, которая связана с выполнением основных движений. Эти игры являются незаменимым средством развития детей, пополнения ребенком знаний, развития смекалки, ловкости, сноровки, морально – волевых качеств т.е. играют большую роль в всестороннем физическом воспитании, это «лекарство» от гиподинамии. Специфика подвижных игр заключаются в молниеносной, мгновенной ответной реакции дошкольника на сигнал: беги, лови, стой и другие. Двигательная активность -  это главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования и интеллектуальных способностей ребенка. Игры и упражнения можно использовать как единый комплекс на утренних и вечерних прогулках, а также включать их отдельными фрагментами в разные виды деятельности детей в течение всего времени их пребывания в дошкольном учреждении.

Существуют игры малой, средней и большой подвижности.Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы(мышление, воображение, память, внимание), воспитывают эстетику, трудовые навыки, имеют большое оздоровительное значение. Выбираем  игры не только от её содержания и особенностей, но и от возраста, физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей, режима дня, времени года, места проведения, интересов детей. Чем дети младше, тем сюжет и правила проще, продолжительность игры – короче, степень нагрузки – меньше, участие взрослого – активнее. Активное, заинтересованное участие педагога в игре доставляет малышам большую радость, создает позитивную эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия. В играх дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, лазанье, бросании, ловле, и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы т.е гармонизует физическое состояние человека.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений нужно стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивать или уменьшать количество повторений.Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач.

Человек – высшее творение природы. Но для  того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному, но очень важному требованию: быть здоровым и дружить со спортом и физкультурой. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.

**«Виды гимнастки, которые проводятся в ДО»**

Занятия для ребёнка – труд, который требует достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определённой позы, и сопряжён со значительными зрительными нагрузками. В этой связи особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс.

Физкультминутка.

**ФИЗМИНУТКИ НАМ НУЖНЫ, ДЛЯ ДЕТЕЙ ОНИ ВАЖНЫ!**

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, но опыт показал, что введение её в режим дня даёт положительные результаты.

***Физкультминутки –*** это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

***Цель:*** переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

***Значение:*** упражнения игрового характера оказывают благоприятное влияние на организм детей: на общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности центральной нервной системы, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Главное значение – это активный отдых.

***Методические рекомендации:***

* Легко возбудимым детям предлагать спокойные упражнения в среднем темпе.
* Для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

***Виды:***

1. ***Комплексы –*** это упражнения, составленные из разных движений, направленных на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышения возбудимости нервной систем, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо физических упражнений, могут входить элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз.

***Подбор:***

* + - Состоит из 3-5 упражнений.
    - Продолжительность - 1,5-3 минуты.
    - Упражнения подбираются с учётом характера занятия.
    - Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению.
    - В основном должны охватывать крупные мышечные группы (потягивания, выпрямление позвоночника, ходьба на месте, подскоки, приседания в быстром темпе, для мышц кисти рук и т.д.).
  1. ***Физкультурные паузы*** – отличаются от физкультминуток, прежде всего длительностью.

***Подбор***:

* Проводятся в течение 6-10 минут.
* Состоят из 6-8 упражнений.
* Включают в себя комплекс общеразвивающих упражнений или ритмическую гимнастику.
* Полезно включать малоподвижные игры, развлечения.
* Упражнения и игры должны быть хорошо знакомы детям.
  1. ***Физкультурные мини-паузы*** – самая короткая форма активного отдыха.

***Подбор***:

* Выполняются в течение 20-30 секунд (до 1 минуты).
* Чаще проходят по изометрическому типу, т.е. без особого перемещения (потягивание, встряхнуть руками, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика или элементы самомассажа и т.д.)
* 1-2 упражнения.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарём повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное и.п. Можно использовать музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозапись) – это способствует наиболее яркому восприятию движений.

***Классификация по направленности и воздействию на организм ребёнка:***

1. ***Группа упражнений общего воздействия*** способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.
2. ***Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук***, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.
3. ***Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук,*** применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.
4. ***Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз,*** способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутри глазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.
5. ***Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера,*** используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.
6. ***Группа упражнений, направленная на активизацию внимания,*** переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.
7. ***Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки,*** направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.
8. ***Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.***
9. ***Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные*** применяются при напряжённой умственной и физической работе на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

**Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

***Значение*** *–* снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

С зарядки начинается день, и зачастую от того, насколько чётко и организованно она прошла, зависит поведение ребёнка в течение всего дня.

Утренняя гимнастика проводится в холодное время года в спортивном зале, а в теплое – на улице. Проводится ежедневно перед завтраком в одно и то же время

Для зарядки необходимо наличие спортивной формы и спортивной обуви.

В соответствии с возрастом детей увеличивается её продолжительность:

* Младшая группа – 4-5 минут
* Средняя группа – 6-8 минут
* Старшая группа – 8-10 минут
* Подготовительная группа – 10-12 минут

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений – с 4-5 до 6-8 в старшем возрасте; увеличения числа их повторений – с 5-6 до 6-8 раз и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию (бега и подскоков) – с 10-15 до 30-40 каждое.

Для повышения физических нагрузок целесообразно включение в комплексы специальных упражнений на тренировку выносливости: бег со средней скоростью, бег трусцой и непрерывные прыжки.

**Оздоровительно – профилактическая гимнастика.**

(Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна).

При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

***Цель оздоровительно-профилактической гимнастики:*** закаливание и оздоровление организма.

***Комплекс состоит:***

1. из упражнений направленных на профилактику нарушений осанки: упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота; упражнения на вытягивание (с целью выпрямления позвоночника и правильного держания головы); на закрепление правильной осанки (у стены, лёжа на полу, сидя)
2. из упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (с предметами и без предметов, используя дорожки)
3. из дыхательных упражнений (диафрагмальное дыхание)
4. закаливающих мероприятий (воздушные ванны и ванночки)

***Методические указания к проведению оздоровительной гимнастики:***

1. Проводится после дневного сна в групповых комнатах, спальнях или в зале. На кровати или с использованием ковриков на полу – для выполнения упражнений в исходном положении лёжа на спине или животе.
2. Все упражнения в комплексах примерные. Можно изменять и.п., отдельные движения конечностями и туловищем, использовать мелкий инвентарь.
3. При проведении оздоровительной гимнастики на полу можно в начале комплекса дать варианты ходьбы (на носках, пятках, внешнем своде стопы и т.д.), а также беговые упражнения.
4. Продолжительность гимнастики от 5-7 минут до 10-15 минут в зависимости от возраста.
5. Перед проведением оздоровительной гимнастики обязательно проветривание помещения, в тёплое время заниматься при открытых фрамугах или окнах.
6. Оздоровительная гимнастика должна сочетаться с закаливающими процедурами (воздушными ваннами, ходьба босиком по полу или специальным дорожкам).
7. Все дыхательные упражнения должны чередоваться с общеразвивающими в соотношении 1:2 или 1:1

**Охрана зрения.**

Зрение позволяет воспринимать около 30 % информации об окружающем мире. Недаром народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», подчёркивая тем самым большую информативность зрения по сравнению с другими органами чувств. Поэтому наряду со многими вопросами воспитания и обучения детей важную роль играет охрана их зрения.

В связи с прогрессом, многие дети осваивают компьютер уже в дошкольном возрасте, и родители не ограничивают время их нахождения у мониторов, что, естественно, отражается на зрении детей. На ухудшение зрения у детей также влияет длительный просмотр телепередач дома. Очень важным является вопрос о просмотре телевизионных передач, так как нередко бесконтрольный длительный просмотр становится причиной расстройства некоторых зрительных функций. Не лишая детей просмотра телевизионных передач необходимо регулировать их частоту, длительность и создать благоприятные условия для просмотра:

1. дети должны смотреть только специальные детские передачи
2. длительность непрерывного просмотра не должна превышать 30 минут
3. оптимальное расстояние от экрана должно быть 2-5,5м
4. сидеть надо прямо перед экраном телевизора
5. в комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение (свет не должен попадать в глаза)
6. если ребёнок носит очки, он не должен их снимать

Уместно остановиться на чтении или разглядывании картинок и других печатных текстов в движущемся транспорте, что нередко можно видеть среди дошкольников; родители должны понимать, что это чрезвычайно вредно. Движущийся транспорт создаёт постоянные колебания, что нарушает приспособление глаза к рассматриваемому предмету, меняет расстояние до него и освещённость. В результате возникает перенапряжение и утомление глаз.

В старшем возрасте идёт большая нагрузка на глаза на занятиях как в ДО, так и на дополнительных занятиях по подготовке к школе.

Внутренними факторами, способствующими ухудшению зрения, являются общее состояние организма ребёнка, его здоровье и наличие наследственного предрасположения. Ослабленный перенесённым заболеванием организм является более благоприятной почвой для развития близорукости.

**Близорукий ребёнок** плохо видит предметы, находящиеся далеко от него, и, для того чтобы их рассмотреть, часто прищуривается, морщит лоб, напрягается, что вызывает излишнее утомление (очки с рассеивающими стёклами – минусовые).

**Дальнозоркий ребёнок** плохо видит предметы как близко, так и далеко расположенные от него (вдали лучше, чем вблизи), и, для того чтобы рассмотреть их, должен также напрягаться. Это напряжение становится особенно значительным, если он рассматривает мелкие, близко расположенные предметы или пытается писать или читать без очков (очки с собирающими стёклами – плюсовые).

Наиболее важным качеством глаза является **острота зрения**. Нормальная острота зрения, равная 1,0, формируется у ребёнка не сразу и заметно колеблется в зависимости от его возраста.

Большое значение для охраны зрения дошкольников имеет правильная в гигиеническом отношении организация их деятельности. Дети любят рисовать, лепить, а в старшем возрасте читать. Эти занятия на фоне большого статического напряжения требуют активного постоянного участия зрения. Если ребёнок увлечён каким-либо занятием и не хочет его менять, необходимо каждые 15 минут прерывать его для отдыха. Можно предложить ребёнку походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений или гимнастику для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления!

**Гимнастика для глаз.**

1. Подойти к окну и посмотреть вдаль
2. Полезно 1 минуту посидеть спокойно с закрытыми глазами, откинувшись на спинку стула
3. В течение 1 минуты: поморгать глазами, а затем посидеть с закрытыми глазами
4. Следить за лучом фонарика глазами, не поворачивая головы
5. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
6. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек., затем перевести взгляд на палец руки, который расположен посередине лица на расстоянии 25-30см. – смотреть 5 сек. Повторить несколько раз.
7. Закрыть глаза – массировать веки круговыми движениями пальцев (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот). Повторять в течение 1 минуты.
8. Вытянуть полусогнутую руку вперёд, следить за движением указательного пальца слева - направо и наоборот (голову не поворачивать, делать медленно).

**Этот комплекс разработан профессором Э.С.Аветисовым.** Желательно выполнять эти упражнения по несколько раз в день перед серьёзной зрительной работой и после неё.

Для профилактики близорукости как возможного последствия длительной зрительной нагрузки и замедления её прогрессирования хорошо использовать специальную гимнастику для глаз – **офтальмотренаж.**

В работе по охране зрения так же можно использовать таблицу **«Прыгающий взгляд»**. Упражнения с этой таблицей укрепляют наружную мускулатуру глаз, обеспечивающую свободный перевод взгляда с одной точки на другую. Детям предлагается проследить путь движения указки от точки А до точки В, не поворачивая головы. На конце каждой стрелки указка останавливается, и глаз отдыхает. Упражнение рекомендуется выполнять в течение двух минут. Для создания игровой мотивации на конец указки можно поместить бабочку (из бумаги) и прослеживать её «полёт от цветка к цветку».

**В методике доктора В.Ф.Базарного** учтены все негативные моменты, связанные с физиологическими особенностями зрения у дошкольников. Компенсировать сбой ритмики глаза, развить и укрепить его мышцы помогает разработанная методика координатного офтальмо тренажёра.

1. **Зрительные метки:** в различных участках комнаты (зала) подвешиваются привлекающие внимание объекты (ими могут служить игрушки или красочные картинки). Располагать их рекомендуется в равноудалённых участках комнаты (зала): например, два подвешиваются к потолку в центре помещения, ещё два фиксируются по углам у фронтальной стены. Желательно подбирать игрушки (картинки) с таким расчётом, чтобы вместе они составили единый зрительный игровой сюжет (сказку). Один раз в две недели сюжет рекомендуется менять. Дети быстро поочерёдно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая при этом движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность 1,5-2 минуты.
2. Выполнение тренажей с помощью **плаката-схемы зрительно-двигательных траекторий.** С помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх-вниз, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмёрке». Каждая траектория отличается от остальных цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются стоя.

**Методика** выполнения упражнения зрительно-двигательная траектория Базарного

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.

2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок — это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).

3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.

4. Выполняется в следующем порядке:

- влево - вправо;

- вверх - вниз;

- по часовой стрелке и против часовой стрелки;

- по восьмерке.

5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.

6. Продолжительность упражнения - 1 минута.

Ребенку интереснее выполнять упражнения, если они сопровождаются стишками, потешками, поговорками или пословицами, создавая определенный ритм. Игра увлечет любого непоседу.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

Только совместная работа врача и воспитателя при активной помощи родителей будет определять эффективность охраны зрения.

**Дыхательная гимнастика.**

От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами.

***Типы дыхания:***

* 1. нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» - в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя
  2. среднее, или «рёберное» - в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается
  3. верхнее, или «ключичное» - дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного их средняя часть
  4. смешанное, или «полное дыхание йогов» - объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких

Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лёгких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.

Насколько лёгкие наполнились воздухом, определяет глубина вдоха и выдоха:

* при поверхностном дыхании используется только дыхательный объём воздуха
* при глубоком дыхании – помимо дыхательного объёма воздуха используются дополнительный объём и резервный

***Цель дыхательной гимнастики:***

* Приучать детей к правильному дыханию
* Укреплять дыхательную мускулатуру
* Закаливание и оздоровление организма
* Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос)
* Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности)
* Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм

***При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:***

* Эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения
* Доступность упражнений для детей разного возраста
* Степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей

***Дыхательная гимнастика проводится только в хорошо проветренном помещении, в тёплое время года при открытом окне.***

Дыхательная гимнастика может выполняться одновременно со звуковыми упражнениями и миогимнастикой (тренировка мимических и жевательных мышц).

**Пальчиковая гимнастика.**

Исследователями разных стран установлено, а практикой подтверждено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

***Значение гимнастики:***

* Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму
* Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
* Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений
* Вызывает у детей положительные эмоции
* Способствует развитию речи и творческой активности
* Развивает воображение

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых.

**Психогимнастика.**

Психогимнастика – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

***Цель проведения психогимнастики:***

* тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов
* снижение эмоционального напряжения
* обучение детей выразительным движениям
* коррекция эмоциональной сферы
* обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых

**Релаксация.**

Использование в работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи:

* укрепление физического здоровьяи формирование правильной осанки
* формирование положительных эмоций и чувств
* формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

Наша нервная система и головной мозг, по мнению учёных, не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой. Нервная система автоматически реагирует на информацию из головного мозга, и то, что ребёнок думает или воображает о себе, для неё подлинно. На этом свойстве организма и основан метод позитивного мышления и настроя на удачу. Если мы научим детей концентрировать внимание на своих успехах и достижениях, в их жизни будет больше положительных результатов, а, следовательно, искренности, радости, веселья.

Созданию атмосферы любви и жизнерадостности способствует соблюдение правил:

* 1. Научите детей встречать грядущий день только с улыбкой и хорошими мыслями, ведь утренняя улыбка заряжает бодростью и хорошим настроением на весь день. Улыбка может уберечь ребёнка от многих неприятностей. Несколько раз в день предложите детям улыбнуться друг другу, произнести: «Я люблю себя, я люблю друзей, я люблю всех, я люблю мир!»
  2. Старайтесь поддерживать в течение дня атмосферу добра, любви и радости.
  3. Плохие поступки детей надо обсудить с ними, помочь осмыслить их и сделать вывод, а затем забыть о них. Дети всегда должны чувствовать себя любимыми, хорошими, талантливыми, хотя их поступки иногда могут быть и неудовлетворительными.
  4. Вспоминая с детьми прошедший день или более длительный период времени, уделите особое внимание удачам и успехам.
  5. Помните, что для поддержания положительного настроя у детей их фантазии, мечты и грёзы имеют ничуть не меньшее значение, чем позитивные факторы жизни. В момент неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями.

1. При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно – образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей: детям 5-6 лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку (поможет отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться). Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на её восприятие, и уже после нескольких тренировок
2. Медленно закройте глаза.

расслабление наступает при первых звуках музыки.

**Комплекс «Буратино».**

Может выполняться с одним ребёнком или подгруппой. Перед выполнением напомнить детям, что Буратино – это деревянная кукла, поэтому его руки, ноги и туловище жёсткие.

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1. Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.
2. Дышите спокойно. Вдох – задержка дыхания (5сек) – выдох (повтор. 5-6 раз).
3. Отдыхаем (10 сек). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим.
4. Итак, все вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жёсткая, как палочка. Держим её (5 сек) и опускаем на пол, расслабляемся.
5. Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем её (5 сек) и опускаем вниз, отдыхаем.
6. Поднимаются ваши руки. Удерживаем их (5 сек), они прямые и напряжённые. Опустили. Руки упали и отдыхают.
7. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею, удерживаем это положение (5 сек). Опускаем спокойно голову на пол.
8. Буратино отдыхает. Расслабляется всё тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.
9. Расслаблены ноги, руки, туловище.
10. Напряжение уходит.
11. Дыхание спокойное.
12. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.
13. Мышцы лица тоже расслаблены.
14. Буратино отдыхает.
15. Сейчас я досчитаю до 5, и Буратино откроет глаза!
16. 1-2-3-4-5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.
17. Буратино потянулся, Буратино улыбнулся, он открыл глаза и сел.
18. Влево – вправо посмотрел, ручкой, ножкой повертел.

***Методика релаксации для детей дошкольного возраста:***

Тренаж проводится на полу (на ковре). Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

*Последовательность релаксации:*

1. Релаксация рук
2. Релаксация ног
3. Релаксация мышц туловища
4. Релаксация мышц шеи
5. Релаксация лицевых мышц

*Журнал «Дошкольное воспитание» № 3 за 2001 год.*

**Самомассаж и точечный массаж.**

***Значение:***

* Способствует расслаблению мышц и снятию нервно- эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки.
* Является эффективным элементом закаливания.
* Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга

***Виды:***

* 1. потягивание
  2. массаж живота
  3. массаж грудной области
  4. массаж шеи
  5. массаж ушных раковин
  6. массаж головы
  7. массаж лица
  8. массаж шейных позвонков
  9. массаж рук
  10. массаж ног
  11. массаж спины
  12. саммомассаж «Маленькие волшебники»