

С. Кириллова

воспитатель МДОУ «Детский сад № 28» г. Биробиджана

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Самая большая ценность для человека — здоровье. К сожалению, мы поздно начинаем понимать это и принимаем меры только при появлении различных отклонений в состоянии собственного здоровья. Вот почему так важно помочь детям осознать неизмеримую ценность здоровья уже в дошкольном возрасте, убедить их в необходимости гигиенических процедур и других оздоровительных мер, которые должны стать для них привычными. Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью? И хотя в педагогической практике накоплен солидный опыт оздоровления дошкольников, поиск эффективных методик в этой области продолжается. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».

Особое внимание в нашем детском саду уделяется укреплению психоэмоционального здоровья детей. Начав работу с детьми старшего возраста, я проанализировала степень их подверженности ОРВИ. Убедившись в том, что в ДОО уделяется недостаточное внимание укреплению и сохранению здоровья детей, я стала думать о том, как им помочь. Зная о том, что в практику детских садов в последние годы стали входить нетрадиционные методы оздоровления дошкольников, решила обратиться к ним и я. Это предполагало формирование у дошкольников сознательного отношения к своему здоровью, развитие у них выносливости, ловкости, быстроты и силы в соответствии с индивидуальными особенностями, и создание в группе условий, которые побуждали бы детей к двигательной активности. Обеспечили мы и условия для предотвращения травматизма для занятий группы в помещении и на участке детского сада. Но с самого начала мне хотелось *научить детей понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в коллективных играх и развлечениях, в экскурсиях и походах*. А знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и пребывать в хорошем настроении.

К каждому виду работы я приобщала детей постепенно, обеспечивая в группе здоровую психологическую атмосферу. Начала работу с себя. *Дети прекрасно чувствуют настроение взрослых, и очень важно, чтобы воспитатель детского сада начинал рабочий день в хорошем настроении. Поэтому, просыпаясь утром, я внушаю себе: «Я спокойна, я доброжелательна. Всё у меня сегодня будет хорошо. К детям я приду с хорошим настроением»*.

Массу возможностей для полноценного отдыха и для релаксации предоставляет нам природа, и это испытывал на себе, вероятно, каждый из нас. Я водила детей к реке, где они созерцали гладь водной поверхности, наблюдали за тем, как плавают рыбки, строили башни и домики из песка, дети гуляли в ближайшей осиновой роще, занимались посильным физическим трудом на территории садика. Всё это делается просто, не требует каких-то затрат и всегда эффективно в отношении нормализации психоэмоционального состояния дошкольников. Кроме этого я использовала систему Сухомлинского «Зелёный уголок»: в групповом помещении появились растения, выделяющие фитонциды, которые подавляют процесс размножения болезнетворных микроорганизмов. В нашем зелёном уголке можно увидеть алоэ, герань, хлорофитум, зефиратес. Убеждена, что это способствует профилактике гриппа и острых респираторно-вирусных инфекций.

Чтобы оценить уровень физической подготовленности детей, я провожу с ними оздоровительные игры. Специальной площадки или оборудования для этого не требовалось. Вот простое и эффективное упражнение «Цапля». Оно способствует концентрации внимания занимающихся, тренировке вестибулярного аппарата, а также психологическому раскрепощению. Вот как это упражнение выполняется: согнуть правую ногу в колене, развернуть её на 90 градусов по отношению к левой и как можно выше прижать ступнёй к бедру левой ноги. Руки на поясе, глаза закрыты. Продержаться в таком положении необходимо как можно дольше. Хорошо укрепляет костно-мышечную систему рук и ног игра «Скачки». Детям предлагается наклониться вперёд и опереться руками о пол. Руки и ноги при этом следует держать прямыми. Сначала в таком положении занимающиеся в течение 15 – 20 секунд выполняют шаг на месте, затем быстро бегут, подпрыгивая как можно выше в течение минуты. Оздоровительный эффект этой игры – массажирование внутренних органов. Вызывает эмоциональный подъём, тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивает гибкость и силу игра «Кошка». Дети опускаются на колени и упираются ладонями в пол. Сначала чем-то недовольная кошка сильно выгибает спину, затем потягивается и прогибает спинку вниз.

Главное в проведении подобных игр – восстановление комфортного психологического состояния детей, предупреждение возможного психоэмоционального напряжения.

Есть в моей группе дети, подверженные простудным заболеваниям. Таким детям (впрочем, как и всем остальным) важно привить навыки правильного носового дыхания. Помогают этому игры, которые лечат. Такая, к примеру, как «Пастушок дует в рожок». Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в трубочку-«рожок». При этом укрепляются круговые мышцы рта, приобретается привычка правильно дышать носом. А вот что представляет собой упражнение «Погпрыгни и погуй»: на небольшом расстоянии от головы ребёнка висит воздушный шарик. Ребёнок должен подойти к нему поближе и, подпрыгнув, на него подуть так, чтобы он как можно дальше отклонился в сторону. Упражнение улучшает функции дыхания, повышает тонус организма в целом. Упражнение «Бульканье»: берётся стакан (или бутылочка), примерно на треть наполненный водой. Выполняющий это упражнение, сделав предельно глубокий вдох через нос, выпускает воздух из лёгких через соломинку (трубочку для коктейля), опущенную одним концом в воду, так, чтобы получился протяжный булькающий звук. Упражнение восстанавливает носовое дыхание, формирует его ритмичность, способствует выработке глубокого дыхания. Кстати, следует сказать, что правиль-

ное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению кровообращения, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

К релаксирующим упражнениям я прибегаю перед тем, как дети ложатся спать или встают, а также в конце занятий. Вот упражнение «*Волшебный сон*». Ребёнок находится в позе покоя. Я даю ему следующую установку: «Сейчас, когда я буду читать стихи, ты закроешь глаза. Начинается игра «*Волшебный сон*».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 р.)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко, ровно, глубоко...» и т.д.

Стихотворение читаю медленно, тихим голосом на фоне спокойной расслабляющей музыки... Это упражнение используется для снятия усталости и напряжения.

Упражнение «*Отдых*». Ребёнок лежит на спине, руки — вдоль туловища. Даю следующую установку: «Закрывать глаза, лежать спокойно, постепенно погружаясь в дремоту, как в тёплую ванну... Посторонние мысли уходят, ничто тебя не отвлекает, не беспокоит... Приятный тёплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы. Ты чувствуешь легкость во всём теле, отдыхаешь... Твои силы восстанавливаются, каждая клеточка твоего тела наливается здоровьем». Релаксация помогает экономить жизненную энергию, положительно отражается на самочувствии.

Для снятия отрицательных психологических нагрузок я использовала также элементы аутотренинга. Аутотренинг — один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управлении дыханием, что через подсознание воздействует на работу внутренних органов и мозга. Аутотренинг я провожу 1 — 2 раза в неделю в спокойной обстановке, включаю его и в занятия. В целях усиления эффекта включаю при этом негромкую успокаивающую музыку. Во время аутотренинга нужно следить, чтобы дети закрывали глаза и принимали расслабляющие позы. Если положение выбрано правильно, то запястья у них расслаблены полностью. Вот упражнение «*Олени*»:

Посмотрите, мы — олени,
Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих — расправим плечи,
 Руки снова на колени.
 А теперь немножко лени...
 Руки не напряжены и расслаблены...» и т.д.

Упражнение «*Загораем*» (дети сидят на стульчиках). «Ребята, представьте себе, что ваши ноги загорают на солнышке. Вытяните их вперёд, приподнимите и задержитесь в таком положении. Ноги напряглись (в это время можно предложить занимающимся потрогать, какими твёрдыми стали мышцы их ног).

Мы прекрасно загораем!
 Выше ноги поднимаем!
 Держим... Держим... Напрягаем!
 Загораем! Опускаем. (ноги резко опустить на пол).
 Ноги не напряжены, а расслаблены».

Снять эмоциональное напряжение помогает и игровая терапия. Её цель — развитие тактильно-кинестической чувствительности, снятие эмоционального напряжения. Вот упражнение «*Касание ладошками воды*». Положить ладонки на поверхность воды (при этом можно закрыть глаза) и постараться отследить свои чувства. Перевернуть ладони другой стороной и подумать, что и как изменилось в ощущениях.

Упражнение «*Переливание воды из ладошки в ладошку*» выполняется следующим образом: взять воду одной ладошкой и перелить в другую. Выполнение этого упражнения вызывает успокаивающий эффект.

Расслабляющее упражнение «*Кто где живёт?*» (найти игрушку-зверушку из тех, что живут в песке и тех, которые живут в воде). В игре «*Построение подводного царства*» ребёнок придумывает рассказ или сказку. Цель таких упражнений — развитие способности к творчеству, выработка исследовательских навыков и оценка данной способности. А вот ещё опыт, который я предлагаю проделать детям: они опускают в воду разные предметы и наблюдают за тем, что произойдёт дальше. Потом им предлагается ответить на вопросы: «Почему одни предметы тонут, а другие нет?», «Можно ли, взяв предмет в руки, определить, утонет он или нет?». Эта игра способствует не только развитию интеллекта детей, но и помогает выработать способность к сосредоточению.

Эффективным способом закаливания является массаж стоп — физическое воздействие на активные точки, расположенные на по-

дошвах. Полный массаж стоп достаточно проводить раз в неделю и сопровождать этот процесс чтением стихов. Здесь, несомненно, важен подготовительный этап – сесть, расслабиться, смазать подошвы ног смягчающим кремом. Я разучила с детьми комплекс игрового упражнения «Поиграем ножками». Следила, чтобы сила массажных движений была умеренной. Снять перевозбуждение перед сном помогал антистрессовый массаж, а стряхнуть с себя остатки сна – упражнения «Пробуждение» и «погодный» массаж.

В играх с детьми я использую различные мелкие предметы (например, платочки, косточки от счёта), а также косточковые массажёры и рефлекторные дорожки для массажа ног. Положительное влияние на пальцы ног оказывает рисование ими (при этом используются фломастеры). Детей увлекает новизна процесса. К тому же «рисование ногами» является профилактикой плоскостопия и укрепляет мышцы ног.

Немаловажны для здоровья выработка и сохранение красивой осанки. Я постоянно слежу за тем, чтобы детки не горбились на занятиях, во время приёма пищи. Кроме того, использую такие упражнения, как «Держи плечи прямо», «Подтяни живот», «Аист», «Не урони мешочек». Каждому ребёнку необходимо почувствовать свою значимость и тёплое отношение к себе окружающих. Игра «Волна» позволяет почувствовать это, снять напряжение, создать положительные эмоции. Я задаю детям вопрос, любят ли они купаться в речке или в море. Почему-то все хотят купаться в море. «А давайте-ка сейчас сами превратимся в морские волны, – тут же предлагаю я детям. – Попробуем подвигаться так, как они, попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, камешками на берегу. А что сказали бы волны людям, если бы умели говорить? Наверное, они говорили бы так: “Мы любим вас, мы любим вас”. Затем можно предложить детям по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают: «Мы любим тебя, мы любим».

В процессе психорефлекторной игры «Свеча» у детей формируются позитивные качества, возникает стремление совершать добрые поступки. Они заворожённо смотрят на пламя и вспоминают не только хорошее, но и то, что их может в эти минуты тревожить.

Умению воспринимать шутки в свой адрес дети учатся, участвуя в шуточной игре «*Барабек*». У нас в группе даже обидчивый Илья перестал обижаться.

Робин-Бобин-Барабек
Скушал сорок человек
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,

Скушал церковь,
Скушал дом,
Скушал кузню с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит».

Необходимой частью любых систем дошкольного образования является развитие мелкой моторики руки. «Рука — это вышедший наружу мозг человека» (И.Кант).

Пальцы должны развиваться и тренироваться. Осознание играет немалую роль в развитии речи, увеличивает способность тактильного восприятия окружающего, тренирует мускульную память, готовит детей к обучению к письму, наконец, развивает воображение. Игры с пальцами доступны и понятны детям. Я стараюсь подбирать такие забавы-упражнения с таким расчётом, чтобы они соответствовали очередной теме занятий. Пример — тема «Семья».

Это — папа большой и толстый,
Это — мама среднего роста,
Это — сынок высокий и стройный,
Это — сынок самый спокойный.
С крошкой-дочуркой их будет пять.
Покажи свою семью опять.

К теме «Птицы» подходит такая рифмовка:

В гнезде правом птички спят,
В гнезде левом птички спят,
Утром крылышки расправят
И по небу полетят.

Постепенно пальчики становятся ловкими и подвижными. Есть в моей группе мальчик Никита Ю., у которого слабо развита мелкая моторика пальцев. Он не может прикладывать усилий, когда рисует, лепит, конструирует, а в пальчиковые игры играет с удовольствием. Пальчики у него послушно двигаются так, как «диктуют» забавные стишки.

Чтобы усилить интерес детей к физкультурным занятиям, я изготовила цветные палочки. Применять их можно в ходе упражнений по развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, для формирования правильной осанки, равновесия, для укрепления позвоночника и стоп. Через палочки можно перепрыгивать, превращать их в кольца для прыжков из кольца в

кольцо. Можно использовать их и в играх «Найди свой цвет». Дети выкладывают разные фигуры из палочек, а затем находят свои палочки, ориентируясь по цвету. В игре «Птички на веточке» из палочек выкладывается круг. Дети-«птички» бегают по залу, а по сигналу воспитателя занимают место возле палочки (веточки) своего цвета. Раскрашенные палочки используются также в эстафетах «Кенгуру» и «Кто быстрее посадит картофель» (палочки сцеплены в маленькие колечки — лунки, в которые надо положить мячики), «Кто быстрее передаст палочку» (из рук в руки во время командных эстафет).

Многочисленное повторение движений с цветными палочками и привлекательность игр с ними развивают у детей сообразительность, воспитывают настойчивость, приучают к порядку и дисциплине.

Изучив книгу «Дыхательная гимнастика» И. Стрельниковой, я решила испытать её рекомендации у себя в детском саду. Вначале предложила детям шумно понюхать яблоко, манную кашу («Ах, как вкусно пахнет каша!»), понюхать цветы, весенний воздух. Постепенно дети научились делать шумный короткий вдох. Сначала они делали четыре шумных и коротких вдоха носом (и, соответственно, четыре пассивных выдоха через пять секунд отдыха), затем стали делать три вдоха-выдоха с паузой. Я разучила в группе упражнения «Ладошки» (разминка), «Погончики» (приседания с поворотом), «Косичка», «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки). Не все дети сразу уяснили себе, как делать короткий и шумный вдох носом и одновременно сжимать ладошки в кулачки. Эти упражнения чрезвычайно воздействуют на организм в целом. Они восстанавливают нарушенное носовое дыхание, улучшают дренажную функцию бронхов, повышают общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшают нервно-психическое состояние, а также способствуют выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Самое главное — гимнастика помогает человеку самостоятельно, без помощи лекарств справиться с различными недугами. В системе использую все четыре упражнения, рекомендуемые Стрельниковой. При этом с ослабленными детьми работаю индивидуально.

Каждый из нас хочет, чтобы его дети росли здоровыми и крепкими. Но вот как этого добиться, знают далеко не все. А вот при совместных усилиях добиться этого можно. В чём я и стремлюсь убедить родителей, одновременно информируя их относительно практических методов поддержания здоровья детей нетрадиционными методами.

Система оздоровления детей, о которой здесь рассказано, позволила сократить число случаев их заболеваний по причине простуды. Если в старшей группе уровень заболеваемости детей регистрировался на уровне 4,3%, то в подготовительной группе он снизился до 2,1%. У детей улучшилась физическая подготовленность в целом. Обследование показало высокий уровень подготовленности у 15 детей, средний уровень – у 12 детей. Мои дети неоднократно участвовали в городских спортивных соревнованиях «Весёлые старты», на которых показывали хорошие результаты. Они стали внимательнее относиться к окружающей действительности, к предметам, с которыми им приходится заниматься, к сверстникам, к себе, научились наслаждаться движениями. Ну а хорошее настроение, положительные эмоции, смех и радость всегда помогают нам быть здоровыми. Я всегда говорю детям: «Не забывайте искренне улыбаться глазами и наполнять сердце своё радостью. Это защитит вас от всех болезней». А нам, воспитателям детей дошкольного возраста, всегда следует помнить высказывание А. Мюссе: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Кроме того, эти игры проводятся при наличии объективной необходимости восстановления у детей комфортного психологического состояния или предупреждения психоэмоционального напряжения, которое может быть вызвано характером предстоящей учебной деятельности. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определённой степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов. Удобнее организовывать эти игры двум педагогам – практическому психологу и физинструктору. Один из них исполняет роль наблюдателя и ассистента. Наблюдения за детьми дадут достаточную информацию о необходимости и характере индивидуальной работы с ними. Например, забавное упражнение «Цапля» показывает, у кого из детей нарушена функция статистического равновесия.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от одной до двух минут. Общая длительность игр составляет в среднем четыре – шесть минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Игры не должны повторяться (или повторяться, может быть, изредка), чтобы детям было интересно. Особых возрастных требований к участникам оздоровительных игр нет.

ПРИМЕРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИГР

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

2. «Скачки». Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперёд и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у «лошадок» получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу дети изображают скачки в течение одной минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент называют грациозных «скакунов», быстрых, резвых и т.п., не забывая отметить каждого ребёнка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре. Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и в укреплении костно-мышечной системы конечностей.

3. «Парашютисты». Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Смысл упражнения заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины. Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребёнка, затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног. Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой травматизма при возможных падениях (например, в гололёд).

4. «Уши». Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки. В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

5. «Скоморохи». Детям предлагается поочередно каждой ногой шлёпнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутимым и слышимым. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд. Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

6. «Тачка». Дети разбиваются по парам. Один встаёт па четвереньки и «превращается» в «тачку». Партнёр берёт его сзади за ноги и «везет». Хозяин «тачки» должен умело ею управлять и по сигналу ведущего поворачивать то вправо, то влево, везти её то быстрее, то медленнее. От «тачки» требуется полное послушание своему хозяину. Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами. Упражнение укрепляет мышцы рук.

7. «Кошка». Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. — Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она сгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Упражнение выполняется в течение двух секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре «Кошки-мышки». Игра способствует эмоциональному подъёму, тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

8. «Пленники». Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берёт мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т.д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит «в плен», на противоположную сторону. Когда мяч дойдёт до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение двух минут. В этой игре развиваются глазомер, координация движений.

9. «Гуси». Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечнососудистую систему.

10. «Раки». Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся спиной вперёд, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения. Игра способствует общему психомоторному развитию.

11. «Великаны». Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.



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

аденоидной вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования, слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании расслабляются дыхательные мышцы, 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. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

Контроль ветров

Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

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

Вперёд быстрее иди, но только не беги!

Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости. Смысл игры 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 проч. 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 ребёнка висит воздушный шарик. Ребёнок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

Совушка-соловушка

Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углублённый выдох). По сигналу «День!» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперёд и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...-ффф». Повторяют два-четыре раза.

Бульканье

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Шарик лопнул...

Восстанавливает носовое дыхание, формируется углублённое дыхание и правильное смыкание губ. 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 «ш-ш-ш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают два-пять раз.

Поезд

Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал. Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперёд («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. Ребёнок становится около стенки вниз головой — вверх ногами. При обильной мокроте ребёнок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

Мартышки и кокосовые орехи

Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков «ч» и «ш». Дети кидают мяч друг другу по кругу три-четыре раза. Это «погрузка кокосов мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу. Поезд движется!». Через две-три минуты поезд останавливается, дети говорят: «Ш-ш-ш». После этого начинается «выгрузка кокосов» — проделываются те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

Кто вперёд?

Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области. На столе между карандашами расположить 5–10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким сильным вдохом ребёнку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.



ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Упражнения на поверхности воды, связанные с тактильно-кинестетической чувствительностью.

Цель: развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, снять эмоциональное напряжение.

Задача: учить говорить о своих чувствах, учить взаимодействию.

Инструкция: Вот вода, а вот песок, Будем вместе мы играть
Ну, давай скорей, дружок, И друг другу помогать.

Упражнение, выполняемые на поверхности воды

Касание ладошками воды

Инструкция: положи ладошки на поверхность воды (можно закрыть глаза), постарайся отследить свои чувства. Переверни ладошки другой стороной, подумай, что изменилось в твоих ощущениях.

Поглаживание поверхности воды

Инструкция: сложи пальчики вместе, ладошки напруги, рассекай воду ладошками.

Переливание воды из ладошки в ладошку

Инструкция: возьми воду одной ладошкой, а затем перелей в другую ладошку.

Пригоршня

Инструкция: возьми пригоршню воды, отдай другому.

Анализ - Какая вода?

упражнений: - Что ты чувствовал при работе с водой?
- Тебе было приятно или нет?
- Какое упражнение понравилось больше?

Угадай, что это?

Цель: развивать тактильную чувствительность, обучать взаимодействию в игре.

Инструкция: с закрытыми глазами достать игрушку, на ощупь угадать и назвать её.

Расслабляющие упражнения

Инструкция: послушай музыку, движения руками можно делать под музыку как на поверхности воды, так и погрузив их в воду. Прислушайся к тому, что ты чувствуешь.

Цель: снижение эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности.

Кто где живет?

Цель: расширение кругозора.

Инструкция: найди игрушки — зверюшек, которые живут в песке, и тех, которые живут в воде. Положи в то место, где они живут.

- Кто где живет?

- Что ты о них знаешь?

- Какого зверька ты бы взял себе в друзья? Почему?

Построение подводного царства

Цель: развитие способностей детей к творчеству, оценка степени их креативности.

Инструкция: построй подводное царство. Придумай рассказ или сказку.

Опыты «Тяжёлый – мягкий»

Цель: способствовать развитию любознательности, становлению исследовательских навыков.

Инструкция: перед тобой — разные предметы. Попробуй опустить их в воду и посмотреть, что произойдет.

Анализ: - Как ты думаешь, почему одни предметы тонут, а другие нет?

- Можно ли, взяв предмет в руки, определить, утонет он или нет?

- Где люди используют эти качества предметов?

Кто быстрее

Цель: обучение взаимодействию.

Инструкция: у каждого своё ведерко, заполнить его пригоршнями воды. Кто быстрее?



*Упражнения на поверхности песка
для развития тактильно-кинестетической
чувствительности*

Цель: развитие тактильно-кинестетической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

Задача: учить говорить о своих чувствах, обучение взаимодействию.

Вводная инструкция: Пред тобой — песок. Хочется погрузить в него руки, ощутив прохладу, пропустив его между пальцами, чувствуя при этом тепло собственных рук. Приятные воспоминания охватывают тебя: река и море, солнце, ощущение бесконечности мира и ожидание чуда...

Чувствительные ладошки

Положи ладошки на песок, закрой глаза, почувствуй, какой он. Открой глаза, расскажи, что ты чувствовал. Сделай то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажи о своих чувствах.

- скользи ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- выполни те же движения, поставив ладонь на ребро;
- сделай на песке отпечатки кулачком, костяшками кистей рук, ребрами ладоней сделай причудливые узоры на поверхности песка;
- найди сходство изображений на песке с другими предметами (ромашкой, солнышком, дождевой каплей, травинкой, деревом, ёжиком);
- пройди по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (можно группировать пальцы по два, три, четыре и т.д.);
- поиграй на поверхности песка, как на пианино или на компьютере;
- погрузи в песок кисть рук и начинай ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф;
- освободи руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки.

Что же спрятано в песке?

Цель: снятие эмоционального напряжения, обучение детей взаимодействию.

Инструкция: дети по очереди зарывают в песок разные мелкие игрушки, с закрытыми глазами на ощупь отгадывают и называют её. Опустив руки в песок и под музыку делай различные движения. Постарайся оценить свои чувства (упражнения можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами).

Между пальцами

Инструкция: возьми песок в пригоршню, подняв руки, раскрой ладошки, как цветок, чтобы песок сыпался между пальчиками. Что ты чувствуешь?

Упражнение «Месим тесто»

Инструкция: руками месим песок, как будто это тесто.

Упражнение «Поглаживание»

Инструкция: нежно, ласково разровняй поверхность песка, поглаживая его.



«В ТРАВЕ СИДЕЛ КУЗНЕЧИК...»

(упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия)

Упражнение 1. Начните рассказывать малышу историю о том, как вы с ним совершаете небольшое путешествие. Вы садитесь в лодку и плывёте на встречу приключениям. Исходное положение: сидя, ноги разведены в стороны, ребёнок при этом ступнями упирается в икры мамы. Возьмитесь за руки и потяните вперёд один другого — ребёнок наклоняется назад, а мама вперёд (и наоборот) по 5–7 раз.

Упражнение 2. Приплыв на таинственный остров, кого вы там встречаете? Черепаху. Исходное положение то же, что и в упражнении 1, но ноги согнуты в коленях, а руки просунуты под колени. Упритесь лбом в пол и поднимайте только голову (не плечи!) по три-четыре раза, всякий раз возвращаясь в исходное положение.

Упражнение 3. Опасность миновала, и вы встречаете более миролюбивое животное — кошку. Исходное положение: встаньте на четвереньки. Прогните спину и приподнимите подбородок, изображая кошку. А теперь измерим кошкин хвост: из исходного положения вытяните сначала одну, потом другую ногу вверх. Выполнить три-четыре раза.

Упражнение 4. Попрощавшись с кошкой, вы встречаете кузнечика. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела ладонями вверх, подбородок на полу. Поднимайте поочерёдно то одну, то другую ногу. Выполнить 5–6 раз.

Упражнение 5. А где водятся кузнечики? А где водятся и лягушки? Исходное положение: сядьте на корточки, опираясь на носочки, разведите колени в стороны, руки поставьте перед собой. Сделайте 5–6 сильных прыжков вверх, подражая лягушке.

Упражнение 6. Путешествие было таким интересным, но всё-таки приятно вернуться домой и просто покачаться на качелях! Исходное положение: сидя по-турецки, спиной друг к другу, руки переплести. Наклонитесь вперёд, и ребёнок ляжет своей спиной вам на спину, расслабится. Затем пусть он наклонится, и своей спиной на его спину ляжете вы. Повторить три-четыре раза. 🍷

№	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка	примечания
1	Сидя на скамейке, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах	1 – пальцы ног поднимать 2 – и.п. 3–4 – то же.	10–12	Пятки не отрываются от пола
2	И.п. как в упражнении №1	Так же как в первом упражнении, только с продвижением вперёд	6–8	Колени не разводить
3	И.п. то же	Поочерёдное поднимание пяток вверх	8–10	Пальцы не сгибаются
4	И.п. то же	Поднимание пяток вверх	8–10	Колени в стороны не разводить
5	И.п. стоя, держась руками за опору	1 – поднимаясь на носки 2 – и.п. 3 – ноги на наружную сторону 4 – и.п.	6–8	Ноги в коленях не сгибать
6	И.п. стоя на носках	Приседания	8–10	Пятки не опускать
7	И.п. сидя на скамейке, палочка под ногами	Перекатывание палочки вперёд-назад	1 минута	Работа ног одновременно
8	И.п. сидя на скамейке, мяч под ногами	Катание мяча вперёд-назад	1 минута	Удерживать ноги на мяче
9	И.п. сидя на скамейке, бумажки рядом	Перекалывание бумажек правой ногой влево – вправо, то же – левой ногой	По 2–4 раза	Бумажки подхватывать пальцами ног по одной
10	И.п. сидя на скамейке, под ногами тренажёр «Колибри»	Движение ногами вперёд-назад	1 минута	Стопы не отрываются