

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

## Игровой стретчинг

*Игровой стретчинг* — это комплекс упражнений, базирующихся на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения стретчинга возникли в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры, от ЛФК они отличаются большей статикой выполнения и более игровым характером. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных, растений, насекомых и т.д. Все они выполняются под соответствующую музыку. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, учит расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Упражнения стретчинга выполняются без воздействия со стороны. Самоманипулирование своим телом в медленном темпе дает эффективные результаты.

Физкультурное занятие может быть полностью проведено в виде сюжетно-ролевой игры, построенной на базе упражнений игрового стретчинга. Кроме того, упражнения игрового стретчинга могут использоваться на физкультурных занятиях фрагментарно.

## Фитбол-аэробика

Упражнения на больших гимнастических мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это, прежде всего, воздействие вибрации мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. При оптимальной нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвонковых дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок взаимосвязан с определённым органом. Кроме всех перечисленных свойств фитболов, неоспоримо, конечно, огромное эмоциональное влияние мячей на организм ребёнка.

Фитбол можно использовать в качестве предмета, помогающего реализовывать общеразвивающие и коррекционные задачи. Мяч используется как опора и как предмет в руках ребёнка при проведении общеразвивающих упражнений, а также в качестве вспомогательного средства в упражнениях, направленных на формирование правильной осанки,

на укрепление различных мышечных групп, т.е. в данном случае это **фитбол-гимнастика и фитбол-коррекция**.

Так же, как и в случае с игровым стретчингом, упражнения на фитболах можно проводить в течение целого занятия, помогая вначале решать задачи общеразвивающей направленности, затем – общеукрепляющие и коррекционно-профилактические. Далее можно провести фитбол-игру, которая предусматривает опять же решение оздоровительно-коррекционных задач. И в заключение дети учатся несложным приемам самомассажа, сидя на мяче. В этом случае мяч служит как опора, не переставая при этом оказывать положительное воздействие на организм ребёнка.

Целесообразно использовать упражнения на мячах и в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений на мячах или с мячом в руках, в заключительной – подвижную игру с мячом.

Очень хорошей основой для развития чувства ритма, координации движений, их музыкальной выразительности является **фитбол – танец**. Сложные танцы уместно разучивать на дополнительных занятиях, но танцы типа «Кукушечка», «Песня о разных языках», «Цапля» можно исполнять и на физкультурных занятиях, используя их в разных частях занятия в зависимости от их направленности.

### **Танцевально-ритмическая гимнастика**

Танцевально-ритмическая гимнастика включает в себя образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи. В свою очередь в танцевально-ритмической гимнастике можно выделить два направления: **игрогимнастика и игротанцы**. *Игрогимнастика* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Она включает в себя строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на укрепление осанки. *Иготанцы* направлены на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные и спортивные игры** занимают особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия

развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

*Подвижные и спортивные игры* проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

### **Дыхательная гимнастика**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо – и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

При выполнении упражнений дыхательной гимнастики нужно учитывать:

- эффективность каждого упражнения для оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

#### ***Цель дыхательных упражнений:***

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять межрёберные мышцы.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

### **Гимнастика после сна**

*Основная цель гимнастики после дневного сна* — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений

осанки и стопы. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выпались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности в этот день. Гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15мин. В течение года можно использовать различные варианты гимнастики.

### ***Основные принципы проведения гимнастики после сна:***

- правильно дозировать нагрузки;
- не забывать дать детям отдохнуть после очередного упражнения (делать небольшие паузы);
- придавать комплексу соответствующую эмоциональную окраску;
- следует избегать всякого принуждения.

### **Игровой самомассаж**

***Игровой самомассаж*** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### **Игровой самомассаж на фитболе (под музыку)**



*И.п.: сед на фитболе*

1. Левую руку вытянуть вперед в диагональ ладонью вниз. Энергичные ***растирания*** левой руки правой рукой от верхней точки плеча до кончиков пальцев (на 6 счетов). Перевернуть левую руку ладонью вверх и повторить такие же растирания.
2. Правую руку вытянуть вперед в диагональ ладонью вниз. Повторить те же движения.
3. Левую руку вытянуть вперед в диагональ ладонью вниз. Правую руку сжать в кулак и легко ***постукивать*** по левой руке от верхней точки плеча до кончиков пальцев.
4. Правую руку вытянуть вперед в диагональ ладонью вниз. Повторить те же движения.

5. Энергичные *растирания* передней поверхности бедер руками от паха до коленей, как будто что-то стряхиваем, одновременно: левая рука – левое бедро, правая рука – правое бедро.
6. Те же движения по боковой и внутренней поверхности бедер поочередно.
7. Сжать обе руки в кулачки и *постукивать* поочередно сначала обеими руками по правой ноге сверху вниз по бедру и далее по голени, потом - по левой ноге.
8. *Растирание* верхней части левого плеча правой рукой круговыми движениями, затем то же самое проделать левой рукой с правым плечом.
9. *Поглаживание* живота по часовой стрелке.
10. Поочередное *растирание* щек и лба ладонями.
11. *Поглаживание и растирание* ладоней, в конце встряхнуть ладошками несколько раз, как будто стряхиваем воду.

## Релаксация

Важную роль играет умение управлять своим поведением, контролировать свои поступки. Одним из компонентов указанного умения является способность к произвольному расслаблению. Сформировать ее у детей дошкольного возраста нелегко, поскольку они по своей натуре очень активны, впечатлительны и легко возбудимы.

Умение расслабляться включает в себя следующие основные компоненты:

- осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
- снятие напряжения и вхождение в состояние расслабленности с помощью релаксационных упражнений и деятельности, соответствующей интересам и потребностям ребенка;
- погружение в чувство спокойствия в игровых ситуациях.