

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 39
Сорокина С.В.
от 20.11.21 г.



**Сборник оздоровительной гимнастики «Здоровый малыш»
как средство формирования привычки к здоровому образу
жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Составитель:
Воспитатель Сарафанникова Н.С.

Пос. Большой Исток 2021 г.

Сборник оздоровительной гимнастики «Здоровый малыш» как средство формирования привычки к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста

В наше время высоких технологий актуально остро встает вопрос о физическом здоровье детей. Наше поколение никогда не будет здоровым, если в процесс развития детей не будет грамотно вводиться физическая культура и спорт. И чем раньше ребенок приобщится к занятиям гимнастикой, тем, естественно, лучше. Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что у них все двигательные навыки еще не сформировались окончательно. Вот почему долгое сидение или стояние на ногах, неправильная поза, а также мебель, которая не соответствует возрасту ребенка, неблагоприятно отражаются на формировании скелета и приводят в конечном итоге к нарушению осанки. Таким образом, очевидно, что детская гимнастика для развивающегося организма очень полезна. Она оказывает весьма благотворное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и вегетативную системы. Помимо этого, гимнастика для детей способствует укреплению иммунитета, а также повышает работоспособность и выносливость организма

Гимнастика пробуждения

1. "Потягивание".

Выполняется лежа. Тянет правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: " ИД - Д - А ". Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

Тянем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим : " **ПИНГАЛЛА** " (происходит прочистка правого энергетического канала).

Тянем обе ноги пяточками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим : **"ШУСУМНА"** (прочистка центрального энергетического канала).

2. " Массаж живота " (скульптор замешивает глину).

Поглаживание животика по часовой стрелке , пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Цель - улучшить работу кишечника.

С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем " готовность глины " (воздействие на сигмовидную кишку).

3. " Массаж области груди ".

Выполняется сидя , ноги согнуты " по - турецки ". Поглаживаем область грудной клетки со словами : " Я милая, чудесная, прекрасная " (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

4. " Заводим машину ".

Выполняется сидя, ноги согнуты " по-турецки ". Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком : " Ж- Ж- Ж ". Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: "ПИ " (сигнал, что машина завелась).

5. "Лебединая шея ".

Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

6. "Чебурашка ".

Поза та же. Лепим уши для Чебурашки , поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины).

Растираем за ушами, " промазываем глину ", чтобы ушки не отклеились.

7. "Массаж головы".

Поза сидя на коврикe , ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как " граблями ", ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

8. "Лепим красивое лицо".

Поза сидя на коврикe, ноги " по-турецки ". Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа , чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

9. Игра " Буратино ".

Поза сидя на коврикe. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино "рисует" носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

10. " Массаж рук ".

" Моем " кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. " Стиральная доска " оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

Поза сидя на ковре, ноги согнуты " по-турецки ", в руке небольшая мочалочка. Трем " рукой - мочалкой " всю руку до плеча, сильно нажимает на мышцы плеча, предплечья; " смываем водой мыло " - ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем " воду".

При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

11. "Массаж ног".

Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы.

Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.

Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах).

"Надеваем чулок", затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.

12. Игра "Покачай малышку".

Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем "малышку", касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем "малышку" выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.

13. "Качалочка"

Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка).

происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

14. "Велосипед". Лежа на спине, "крутим" педали велосипеда со звуковым сопровождением (Ж-Ж-Ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

УЛУЧШИМ ОСАНКУ

1. "Улучшим осанку"

Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса). Сидеть "по-турецки" 20-30 секунд, дыхание произвольное.

Поза " священной коровы " - сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения сидя на коленях. Чередовать это упражнение сидя и во время ходьбы.

2. " Птица перед взлетом "

Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 секунд).

Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

Ребенок садится на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками берется за спинку стула и поворачивается влево до предела, " кто там ? ", возвращается в исходное положение , расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем, сев правым боком ,поворачивается в правую сторону.

ПСИХОГИМНАСТИКА

1. Игра " Веселая пчелка ".

Вдох свободный . На выдохе произнести звук " 3-3-3 ". Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

2. " Остров плакс ".

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети - плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание - вдох без выдоха (3 - 5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

3. "Холодно - жарко ".

Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2 - 3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

4. Игра " Шарик "

Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки.

Напряжение в руках , мышцах шеи, лица достигает предела.

Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

5. Игра " Шалтай - болтай ".

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай - болтай

Шалтай - болтай

Сидит на стене,

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

6. Игра " Зернышко ".

Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, " зернышко " зевает широко , с удовольствием начинаем двигаться, затем медленно потягиваем " ножки - корешки " и "ручки - росточки " и начинаем поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

ЙОГА В ИГРЕ

1. " Поза кошечки ".

Ребенок в позе спящей кошечки (лежа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки согнуты локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет.

" Котенок " встает на колени и выгибает спину со звуком " ш - ш - ш - ш ". Упражнение обучает приемам саморасслабления.

2. " Кошечка проползает под забором".

Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и выходит в позу " змеи ".

3. Поза " змеи ".

" Змея " плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево - вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

4. " Собачка ".

Исходное положение - упор на руках и ногах, ягодицы подняты руками. " Собачка " лает, " виляет " хвостиком. Во время виляния " хвостом " ягодицы движутся влево и вправо. Укрепляются мышцы рук , ног, улучшается кровоснабжение.

5. " Левушка ".

И. П. сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами, " лев ищет добычу " ребенок поворачивается в левую сторону до предела , одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота , как бы заглатывая его. Возврат в И. П., то же в правую сторону.

" Лев нашел добычу " -ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днем - со звуком, ночью - беззвучно (на выдохе). Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.