

Проект оздоровления и формирования здорового образа
жизни воспитанников

Пояснительная записка

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников и младших школьников, в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьескрепления в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Программа «Здоровый дошкольник», разработанная педагогическим коллективом нашего ДОУ, предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Алгоритм программы: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности.

Цель программы: программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы:

Укрепление здоровья;

- Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;

- Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
- Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

Основные направления программы:

Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.

Организационное

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- Составление индивидуальных карт здоровья ребенка;
- Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
- Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей;
- Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

Ожидаемый результат:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение элементарными навыками безопасного поведения.

4. Снижение уровня заболеваемости.
5. Совершенствование физического развития дошкольников.

Объекты программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Основные принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями.
4. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
5. Принцип сезонности – использование местных условий для реализации содержания программы, связанной с ознакомлением детей с природой.

Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

1. Будем здоровы!
Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:
 - Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

- Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Применение психологических и психопрофилактических средств и методов приобретают все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателя с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;
- создания благоприятного психологического климата в группе;
- обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использования лично ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Здоровьесберегающие технологии.

1. Обеспечение здорового ритма жизни:

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;

- организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы;
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
- оснащение (спортивный инвентарь, наличие спортивного уголка в группе)

2. Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в группе:

- рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности;
- оптимальный двигательный режим;
- эффективное закаливание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- преобладание положительных эмоций у детей;
- использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей

3. Разработка образовательных технологий:

- занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни;
- приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур;
- занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов;
- формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости;
- приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента);
- приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения)

4. Физические упражнения

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- познавательные занятия;
- двигательная активность на прогулке;
- физкультура на улице;
- подвижные и динамические игры;
- корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)
- гимнастика после сна;
- спортивные игры;
- терренкур (дозированная ходьба);
- пешие прогулки;
- физкультурные досуги, забавы, игры

5. Гигиенические и водные процедуры

- умывание;
- мытье рук;
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды

6. Свето-воздушные ванны:

- проветривание помещений (в том числе сквозное);
- сон при открытых фрамугах (в теплое время года);
- прогулки на свежем воздухе;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

7. Активный отдых

- развлечения и праздники;
- игры – забавы;
- дни здоровья

8. Свето- и цветотерапия:

- обеспечение светового режима;
- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса

9. Музтерапия

- музыкальное сопровождение режимных моментов;
- музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений;
- музтеатральная деятельность

10. Аутотренинг и психогимнастика

- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- релаксация;
- элементы психогимнастики;
- коррекция поведения

11. Закаливающие мероприятия

- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;
- утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);
- облегченная форма одежды;
- ходьба босиком в спальне до и после сна
- солнечные ванны (в летнее время);
- игровой массаж;
- дыхательная гимнастика;
- «босоножье»

12. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности

- диагностика уровня физического развития;
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика развития ребенка

13. Пропаганда ЗОЖ

- эколого-валеологические занятия, игры, праздники;
- спецзанятия (ОБЖ)

14. Взаимодействие детского сада с семьей

- коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, открытые занятия);
- индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания, «Почта доверия» - анонимные обращения и пожелания родителей);
- наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ);
- активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, праздники, соревнования).

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание).

Младший возраст:

- Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)
- Мое имя
- Строение собственного тела с выделением отдельных частей
- Части лица
- Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)
- Чем похожи и чем различаемся
- Я и моя семья

Средний возраст:

- Изучаем свой организм
- Наши помощники
- Органы слуха и зрения, как их беречь
- Сравнение тела человека с телом животных
- Мое настроение
- Я и моя семья
- Я и мои друзья

- Что у людей общего и чем они различаются
- Врачи – наши помощники
- Ребята, давайте жить дружно
- Всегда ли добрым быть приятно
- Я не трус, но я боюсь

2. Правила гигиены.

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

Создание здорового образа жизни для ребенка в ДОО является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении группы, выбора наиболее целесообразного режима детей, систематического закаливания.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Программа закаливания(ежедневные мероприятия)

1. Вентиляция помещений

Холодно (ниже 10 С) -30-40 мин.

Умеренно (от 10 до 30 С) -15-20 мин.

Жарко (свыше 30 С) -5-10 мин.

2. Прогулки на улице в удобной одежде

Тепло (летом – выше 20 С; зимой – выше 0 С) -3-4 часа

Умеренно (летом 15-20 С; зимой – от 0 до -10 С) 2-3 часа

Холодно (летом – ниже 15 С; зимой – ниже 10 С) 1,5-2 часа

3. Самомассаж рук и ног

Утром перед гимнастикой - 5-7 мин.

4. Утренняя гимнастика

Утром перед водными процедурами - 7-10 мин.

5. Мытье рук и лица холодной водой из крана

В летнее время - 1-2 мин.

6. Ходьба босиком (в носках) в помещении

Начинать в летние месяцы -постоянно

7. Ходьба босиком (в носках) в помещении

Начинать в летние месяцы -постоянно

8. Ходьба босиком на улице

В летнее время -15-20 мин.

9. Утренний прием на свежем воздухе

В теплое время -постоянно

10. Утренняя гимнастика

В летнее время на лице

Зимой в зале - постоянно

11. Солнечные ванны

В летнее время - постоянно

12. Игры с водой

Малая (теплая вода + теплый воздух) - до 30 мин.

«Босоножье»

Младшая группа - ходьба и бег по теплому песку, траве (теплый период)

- ходьба по ковру босиком (холодный период)

Средняя группа - ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту (теплый период)
- ходьба босиком по ковру и в носках по полу (в холодный период)

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст

Чистота - залог здоровья

Мыло и мыльные пузыри;

Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)

Чтоб здоровым быть

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

О пользе движений (зарядка, спорт)

Если ты заболел

Врачи – наши друзья

Средний возраст

Уроки Мойдодыра

Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам

Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!

Что полезно и что вредно для организма

Секреты здоровья (закаливание)

3 Азбука движений

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания способствуют:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможна коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Данный раздел предполагает осуществление следующих задач физкультурно-оздоровительной работы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций детского организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности;

- формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры включает в себя:

- оснащение предметно-развивающей среды в ДОУ, группе, на участке;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх;
- обучение правильным способам выполнения основных видов движения;
- развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма;
- организация ежедневных форм двигательной активности;
- регулирование интенсивности физической нагрузки.

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.

Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.

После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.

В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.

Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.

В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.

В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

Модель двигательного режима ДОУ

- Учебная деятельность
- Физкультурные занятия
- Музыкальные занятия
- Занятия ритмикой
- Физкультурно-оздоровительная работа
- Гимнастика (утром и после дневного сна)
- Закаливающие процедуры
- Физкультминутки
- Прогулки – походы
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- Индивидуальная работа по развитию движений
- Активный отдых
- Физкультурные и музыкальные досуги
- Физкультурные и музыкальные праздники в зале и на улице
- Дни здоровья
- самостоятельная двигательная деятельность
- Совместная физкультурно–оздоровительная работа с семьей
- Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

По больницам не ходите, жизнь активную ведите

Младший возраст

Для чего нужно двигаться?

Чем полезны физические упражнения?

Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке

Средний возраст

Движение – жизнь!

Веселая гимнастика

Будем спортом заниматься

Игра – дело серьезное!

4. Экология и здоровье

«Здоровье – бесценный дар природы. Наша задача – его сохранить!»

В процессе работы с дошкольниками решаются следующие задачи:

- формировать знания детей о многогранной природе здоровья;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье, соблюдая правила экологической безопасности;
- сформировать систему знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения.

Приобщая дошкольников к здоровому образу жизни необходимо обращать внимание на то, что только бережное отношение каждого человека к каждому растению и животному поможет сохранить нашу планету чистой, а значит и укрепить наше здоровье. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде: в лесу, в реке, в городе. Мы должны заботиться о себе, своем здоровье, здоровье других людей, воздухе, которым дышим, воде, которую пьем.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к миру природы

Природа – наш доктор!

Младший возраст

Уроки красоты

Опасные растения

Средний возраст

Старший возраст

Учись любоваться, восхищаться природой, управлять настроением

Маленький, да удаленький (о насекомых)

Рядом вода!

Сохраним природу – сэкономим здоровье

Правила поведения на природе.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- физкультурные занятия в природных условиях(в парке, на «экологической тропе», спортивной площадке, тропе здоровья);
- хождение босиком;

5.Школа безопасности

Безопасность и здоровье детей во многом зависят от того, насколько развиты у них чувства самостоятельности и ответственности.

Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:

- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОО развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагога и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми

определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Данный раздел программы предусматривает формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников посредством решения комплекса задач:

- Обогащать знания детей о правилах безопасного поведения в быту, на дороге, в природе
- Развивать умения детей предвидеть опасные ситуации.
- Упражнять дошкольников в умении уклоняться от опасностей, предвидеть результаты своей деятельности
- Развивать умения детей обращаться с потенциально опасными объектами окружающего мира
- Способствовать развитию умений детей преодолевать опасности.

Воспитывать чувство осторожности, самосохранения.

- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода.

Тематическое планирование по ОБЖ

Младший возраст

Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома)

Игра « меня позвонил телефон...»

ПБ:

«Пожар»

Спички - не тронь, в спичках – огонь!

ПДД:

Осторожно, улица!

Наш друг Светофорыч!

Правила пешеходов

Наши четвероногие друзья

Игры с водой

Правила поведения в лесу

Средний возраст

Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту)

Если тебя обидели

Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду

Ножницы, катушки – это не игрушки!

Приключения Электроши

Ток бежит по проводам

Мне нужна помощь! (как позвать на помощь)

ПБ:

Пожар– это страшное бедствие

ПДД:

Осторожно, улица!

Вот эта улица, вот этот дом

Помнить обязан любой пешеход

Проходите, путь открыт

Если ты - пассажир

Где должны играть дети

Правила поведения в лесу

(«Азбука «Ау!»)

Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей
4. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении

5. Значение режимных моментов для здоровья ребенка
6. О питании дошкольников
7. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома
9. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников

Приложение

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми

Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения. Психический компонент здоровья во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в процессе становления личности и социальной адаптации, при реализации собственных или коллективных потребностей, замыслов и целей.

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие — чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная

деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренировочную систему. В приложении представлен конспект занятия в подготовительной группе с включением упражнений на расслабление.

Для удобства применения данных упражнений мы классифицировали их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки". Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке". Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой

секрет, Нескажу его вам, нет (поджать губы). Ох, как сложно удержаться. Ничего не рассказав (4—5 с).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась". Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара". Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон". Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба". Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки".

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

"Слон". Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба". Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

"Птички". Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик". Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек". Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение". Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

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!

"Тишина".

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали — надо спать — ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные,

вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Рисование на тему "Мое настроение"

Воспитатель: Давайте попробуем нарисовать свое настроение.

(После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Воспитатель: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему?

(Дети делятся впечатлениями)

Воспитатель: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер.

(Звучит спокойная музыка. Воспитатель произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления. Затем голос приобретает силу, эмоциональность)

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.

Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.

Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.

Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Весело мы попрощались, в группу отправлялись.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2.. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

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

в) «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.

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

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

ж) «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.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

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

Примечание. 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»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем —растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. 3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание. 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 руки «помочалю»,
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 ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно 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»

1. Организационный момент

привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

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

б) «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.

в) «Потянем ушки»

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

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а 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.

д) «Погреем ушки»

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

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышек 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 массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладонь).

2. Основная часть

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

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

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

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

— На каждую ножку крема понемножку

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

— Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

— 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 сильней.
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.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
«Восемь» — ополаскивает руки.
«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.
«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,
Два — с другою повтори.
Три — до локтя намочили,
Четыре — с другою повтори.
Пять — по шее провели,
Шесть — смелее по груди.
Семь — лицо свое обмоем,
Восемь — с рук усталость смоем.
Девять — воду отжимай,
Десять — сухо вытирай.

Типы детей с учетом биоритмологической активности

«**Жаворонки**» — рано встают. У них хорошее настроение. Они веселы, бодры, активны. В первой половине дня они легко справляются со сложностями жизни, охотно занимаются, быстро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают происходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны, рано ложатся спать.

«**Совы**» — полная противоположность «жаворонкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроиться на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Сложный материал усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их

возрастает, они преобразуются, охотно выполняют задания, легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.

У «голубей» отсутствуют ярко выраженные черты, характерные для «сов» и «жаворонков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голубей» редкими являются проблемы пробуждения и засыпания.

Признаки утомления ребенка во время физической нагрузки

I допустимая степень утомления

Локальное покраснение в области щек

Незначительное потоотделение

Учащенное дыхание (до 22-26 вд./мин на равнине, до 36 вд./мин при подъеме)

Внимание не нарушено, четкое безошибочное выполнение указаний

Координация действий не нарушена, четко выполняются упражнения

Мимика спокойная

Эмоциональный подъем, ощущение «мышечной радости», отсутствие жалоб на боль

Пульс 110-150 д./мин

II степень утомления, требующая снижения нагрузки

Диффузное покраснение лица и плечевого пояса, конечностей

Увеличение потоотделения выше пояса

Учащенное дыхание (до 36-46 вд./мин), поверхностное

Внимание нарушено, снижен интерес к окружающему, возможно возбуждение или вялость, отвлечение от хода занятия

Нарушена координация движений, неточность при выполнении упражнений, отказ от выполнения упражнений

Мимика напряжена

Жалобы на мышечные боли, усталость, одышка, учащенное сердцебиение

Пульс 160-150 уд./мин

Дыхание по А.Н. Стрельниковой

Своеобразие дыхательной техники Стрельниковой состоит в том, что вдох делается с усилием, а выдох осуществляется произвольно. Мышцам, участвующим в акте вдоха,

создается своего рода сопротивление: во время вдоха выполняются движения, сжимающие грудную клетку (в некоторых упражнениях вдох производится даже при сжатой руками грудной клетке).

При занятиях дыхательной гимнастикой по Стрельниковой необходимо соблюдать ряд правил:

- выполняя упражнения, сосредоточиваться только на вдохе и следить за его синхронностью с движениями;
- вдох должен быть коротким, шумным и активным - его выполняют, как будто приносиваясь («Не пахнет ли гарью?»);
- вдох должен быть естественным по объему, то есть вдыхать нужно столько воздуха, сколько вдыхается само собой;
- внимание на выдохе не фиксируется — он должен быть самопроизвольным и пассивным.

В стрельниковской гимнастике 8 дыхательных циклов (вдох-выдох) условно называют «восьмерки». Первоначально рекомендуется после 4 дыхательных циклов делать небольшую паузу (3—5 секунд), после чего продолжить упражнение. Через пару дней количество циклов между паузами следует увеличить до 8. Спустя пару недель после начала тренировок желательно выполнять по 4 «восьмерки» без паузы, а всего — 3 серии из 4 «восьмерок» за одну тренировку, то есть всего 96 дыхательных циклов (так называемая «стрельниковская сотня»). Что - бы не сбиться со счета, очень удобно ориентироваться на углы комнаты: каждую «восьмерку» выполняют, стоя лицом к одному из углов, после чего поворачиваются к другому углу и делают следующую «восьмерку».

Упражнение 1. «Ладшки»

ИП: встать прямо, согнуть руки в локтях и развернуть ладони «к зрителю» («поза экстрасенса»).

Сделать носом активный быстрый вдох, одновременно сжимая ладони в кулак (двигается только ладонь, остальная часть руки остается неподвижной). Выдохнуть через рот без напряжения, разжимая кулаки и предельно расслабляя пальцы и кисти рук. Вдох должен быть энергичным, выдох — абсолютно пассивным (не следует «выталкивать» воздух из груди).

Облегченный вариант «ладшек» (для ослабленных после болезни или выздоравливающих людей) выполняется из положения сидя и даже лежа. Количество циклов и частота пауз подбираются с учетом состояния человека. Если после выполнения упражнений самочувствие хорошее, можно немного увеличить нагрузку. Если гимнастика вызывает чувство утомления и разбитости — нагрузку снижают и увеличивают продолжительность пауз,

Упражнение 2. «Погончики»

ИП: встать прямо; сжать ладони в кулак и приставить к животу, слева и справа от пупка. Далее энергично вдыхают воздух через нос и резким движением «бросают» руки вниз, одновременно разжимая кулаки, как будто сбрасывая с пальцев что-то тяжелое и липкое. В конце этого движения плечи напрягаются, руки вытягиваются в струну, а пальцы широко растопыриваются. На выдохе следует мягко вернуться в исходное положение: кисти рук на поясе, ладони сжаты в кулак. При выдохе губы слегка разжаты (воздух свободно выходит через рот), при вдохе — слегка сжаты.

«Погончики» выполняются по той же схеме, что и «Ладони»: 4 «восьмерки» без паузы, всего 3 серии из 4 «восьмерок» («стрельниковская сотня»), с перерывами между сериями 3 — 5 секунд.

Упражнение 3. «Насос»

ИП: встать, согнувшись в спине (спина должна быть «круглой») и опустив руки вниз; мышцы шеи расслаблены, голова свешивается вперед. В этом положении сделать короткий шумный вдох. Затем спокойно выдохнуть, слегка распрямляя спину. Вернуться в исходное положение, одновременно делая короткий вдох. Это упражнение нужно выполнять в ритме армейского шага, легко, без усилий, не напрягая поясничных мышц. Если вскоре после начала тренировок у вас появится небольшая мышечная боль в спине, не прекращайте занятия! Просто некоторое время (пока спина не «привыкнет» к тренировкам) делайте менее глубокие наклоны и отдыхайте 5 секунд после каждой «восьмерки».

Внимание! При некоторых заболеваниях (при повышенном артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении, близорукости более 5 диоптрий, камнях в почках или печени, травмах и патологических процессах в позвоночнике) «Насос» принесет вам пользу, если увеличение нагрузки будет происходить постепенно. При этом наклон должен быть совсем небольшим — как в начале тренировок, так и впоследствии.

Упражнение 4. «Кошка»

ИП: встать прямо, руки немного согнуть в локтях (кисти на уровне пояса). Делать неглубокие пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. На вдохе колени сгибаются, на выдохе — разгибаются. При каждом повороте кисти делают легкое сбрасывающее движение (в ту же сторону, куда поворачивается туловище).

Облегченный вариант «Кошки» выполняется из положения сидя (корпус расположен прямо). В этом случае просто поворачивают туловище направо или налево (вдох), делая сбрасывающие движения руками, и выдыхают, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение 5. «Обними плечи»

ИП: встать прямо, поднять локти почти до уровня плеч, так чтобы предплечья находились на одной прямой, при этом кисти должны быть направлены друг к другу (поза первоклассника за партой). В момент короткого шумного вдоха резким движением бросить руки навстречу друг другу и обнять себя за плечи. Руки должны двигаться параллельно, а не крест-накрест! Затем развести руки в стороны, остановившись примерно «на полпути» до исходного положения. Во время разведения рук происходит

пассивный выдох. Выполняя это упражнение, не напрягайте руки и не разводите их широко в стороны.

Когда упражнение уже хорошо отработано и количество движений доведено до «сотни» (96 циклов), можно усложнить задачу: в момент встречного движения рук откидывайте голову назад и из этого положения делайте резкий вдох. Следите при этом, чтобы спина оставалась совершенно прямой и не прогибалась в пояснице.

Внимание! Упражнение «Обними плечи» можно выполнять не ранее чем спустя 2 недели после начала занятий. Предварительно необходимо освоить более легкие упражнения. При тяжелых заболеваниях сердца это упражнение следует исключить из комплекса оздоровительной гимнастики.

Если одна из рук травмирована (или обездвижена вследствие перенесенного инсульта), упражнение можно выполнять одной здоровой рукой, мысленно приводя в движение и вторую руку. Со временем, если проявить терпение и упорство, состояние больной руки заметно улучшится.

Упражнение 6. «Большой маятник»

Это еще более сложное упражнение, соединяющее движения упражнений «Насос» и «Обними плечи».

ИП: встать прямо. Слегка наклоняя корпус вперед (к полу) и свободно свесив руки, сделать вдох. Сразу после этого, не останавливаясь, начать движение назад, выдыхая воздух. Откинувшись назад и прогнувшись в пояснице, обнять себя за плечи и сделать еще один вдох. Сразу после этого начать движение вперед, выдыхая воздух. Не следует сильно наклоняться вперед и откидываться назад: все должно делаться легко и просто: вдох «с пола», вдох «с потолка», а в промежутках спокойный выдох.

Упражнение 7. «Повороты головы»

ИП: встать прямо. Повернуть голову вправо, сделать резкий шумный вдох и сразу начать поворот влево. Во время поворота пассивно выдохнуть. Следует двигать головой плавно, без остановки посередине. Повернув голову влево, сделать еще один вдох и т. д.

Упражнение 8. «Ушки»

ИП: встать прямо. Наклонить голову к правому плечу (резкий вдох); двигать головой в противоположном направлении (пассивный выдох); наклонить голову к левому плечу (вдох); двигать головой в обратном направлении (выдох) и т. д. Движения напоминают покачивания головой «китайского болванчика». Очень важно выполнять упражнение плавно и удерживать плечи в абсолютно неподвижном состоянии.

Упражнение 9. «Маятник головой»

ИП: встать прямо. Выполнять движения и дышать по схеме, указанной в предыдущих двух упражнениях, но голова движется в другой плоскости: наклоняется к груди и откидывается назад, к спине.

Упражнение 10. «Перекаты»

ИП: правая нога впереди, левая — сзади, на расстоянии шага от правой; центр тяжести тела находится примерно посередине.

Перенести центр тяжести вперед, на правую ногу. Левая при этом немного сгибается в колене и поднимается на носок. Слегка присесть на правой ноге и сделать вдох. Затем, перенося тяжесть тела на левую ногу, выдохнуть. Слегка присесть на левой ноге (вдох); правая в это время выпрямляется и поднимается на носок.

Так, поочередно приседая то на одной, то на другой ноге, переносить тяжесть тела вперед и назад.

В момент приседания делается вдох, во время движения корпуса параллельно полу — выдох.

Приседания должны быть пружинистыми и неглубокими. После выполнения четырех «восьмерок» поменять ноги местами: левую поставить впереди, а правую — сзади.