

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 52»**

**ПРИНЯТО**  
на Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 52»  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



**Программа  
оздоровления детей 3 - 7 лет «Здоровье»**

**МБДОУ «Детский сад № 52»**

**Срок реализации программы: 4 года.**

Авторы составители:  
Басова Л. К. – инструктор по ФК (бассейн),  
высшей квалификационной категории;  
Гурова Т. А. – инструктор по ФК,  
высшей квалификационной категории.

# Содержание программы

## 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Ожидаемые результаты освоения программы

## 2. Содержательный раздел

- 2.1. Оздоровительно-профилактическая работа
- 2.2. Образовательная деятельность
- 2.3. Мониторинг реализации программы

## 3. Организационный раздел

- 3.1. Организация оздоровительной работы в режиме дня

Приложение № 1. Комплекс дыхательных упражнений

Приложение № 2. Комплекс упражнений для самомассажа

Приложение № 3. Упражнения для профилактики близорукости.

Приложение № 4. Релаксация (примеры релаксационных упражнений)

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана инструкторами по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 52». Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников не теряет своей актуальности. Проблема здоровья подрастающего поколения, 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.

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам саморегуляции и здоровьесбережения приведут к положительным результатам. Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников.

**Актуальность** проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высоким уровнем заболеваемости дошкольников, формированием рецидивирующей и хронической патологии. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности организма, социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на анализ внешних воздействий, мониторинг состояния здоровья каждого ребёнка, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребёнка в семье и образовательном учреждении, организация медицинской помощи. Особенностью содержания и организации образовательного процесса в учреждении должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

**Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

- Медицинский кабинет.
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём и оборудованием: количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
  - Оздоровительный центр с бассейном, душевыми кабинками, раздевалкой, сауной, спортивным залом с тренажерами для проведения разминки и оздоровительной гимнастики.
  - Методическая литература по вопросам организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
  - В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**1.2. Цель программы** - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи программы:**

1. Укреплять здоровье дошкольников через тренировку всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной).
2. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку.
3. Формировать устойчивые привычки безопасного поведения и здорового образа жизни: культурно-гигиенические навыки, режим повседневной физической активности, правильное питание...
4. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

**1.3. Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости и нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Овладение элементарными навыками безопасного поведения, снижение уровня травматизма дошкольников.
3. Повышение индекса физической готовности выпускников.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основными направлениями программы «Здоровье» являются:

1. Оздоровительно-профилактическое.
2. Образовательное:
  - Организация рациональной двигательной активности детей;
  - Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни;
  - Психологическая профилактика эмоционального неблагополучия.
3. Мониторинг реализации программы.

### 2.1. Оздоровительно-профилактическая работа

Оздоровительно-профилактическая работа в нашем ДОУ направлена в первую очередь на соблюдение требований техники безопасности, СанПиН и профилактические мероприятия.

#### Профилактические мероприятия:

**1) Специфическая иммунопрофилактика** - формирует иммунитет к возбудителю конкретного заболевания. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни и направлена на выработку общего специфического иммунитета.

**2) Неспецифическая иммунопрофилактика** - совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы иммунопрофилактики;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

#### Закаливающие мероприятия.

**Закаливание** — системная тренировка защитных сил организма путем дозированного воздействия неблагоприятными факторами окружающей среды, действие которых направлено на постепенное повышение выносливости организма, устойчивости к переохлаждению или перегреванию, иммунитета и сопротивляемости болезням, укрепление нервной системы.

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.



## **Нетрадиционные методы иммунопрофилактики:**

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным.

В начале необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 1.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания. Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 2.

Методика профилактики зрительного утомления. По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это занимает важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 3.

Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани и этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Осанка формируется с первого года жизни ребенка. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является

специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

## **2.2. Образовательная деятельность**

### Организация рациональной двигательной активности детей

Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

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

### **Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Включение в утреннюю гимнастику и занятия - элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

### **Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

- Утренняя гимнастика в зале и на улице;
- Физкультурные занятия в зале, бассейне и на спортивной площадке;
- Музыкальные занятия;
- Физкультминутки;
- Подвижные игры на прогулке;
- Динамические гимнастики после сна;
- Физические упражнения и игровые задания, пальчиковая гимнастика;
- Физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”;
- Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми по физическому развитию;
- Самостоятельная двигательная активность.

### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ;
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию.

### Воспитание у детей культуры здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Культура здоровья предполагает осознанное отношение человека к здоровью и жизни.

### **Формы работы с детьми:**

- тематические занятия познавательного развития,
- беседы, обучающие ситуации;
- физкультурные занятия в зале и на улице, в бассейне,
- закаливающие процедуры,
- развлечения,

○ дополнительные образовательные услуги по плаванию и оздоровительной гимнастике.

#### **Формы работы с родителями:**

- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия и проекты (физкультурные праздники, развлечения, «День открытых дверей» и т. п.);

консультации специалистов - педиатра, психолога, логопеда, инструктора физкультуры ФК, инструктора по плаванию, музыкального руководителя и педагогов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ).

#### Психологическая профилактика эмоционального неблагополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

Профилактика эмоционального неблагополучия детей осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов;
- создание эмоционального комфорта в течение всего периода пребывания ребенка в группе;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм и приемов работы, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- ситуативные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении;
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- организация в группах «уголков психологической разгрузки» (зон уединения для детей);
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников;
- рациональное применение «музыкотерапии»;
- релаксационные упражнения.

Метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий. Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены, при этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым.

Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию. Когда дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты, происходит определенное отключение от окружающего и это значительно усиливает воздействие слова на

психику. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксации после каких-либо стрессов. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не всегда удастся сосредоточиться и успокоиться во время проведения релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением. Не следует их заставлять. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 4.

### 2.3. Мониторинг реализации программы

Мониторинг реализации программы осуществляют в рамках производственного контроля заведующая, заместители заведующей, старший воспитатель, медицинские работники (по согласованию) по следующим параметрам:

- заболеваемость воспитанников;
- количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- уровень травматизма дошкольников;
- индекс физической готовности выпускников.

Обсуждение итогов мониторинга реализации программы происходит на заседаниях психолого-медико-педагогического консилиума.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организация оздоровительной работы в режиме дня

Режим дня соответствует Федеральной образовательной программе дошкольного образования и действующим санитарным правилам и нормативам, учитывает возрастные особенности дошкольников и рациональную двигательную активность детей.

Режимные моменты	Направления оздоровительной деятельности
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	Профилактика эмоционального неблагополучия, воспитание у детей культуры здоровья, формирование основ здорового образа жизни
Подготовка к завтраку, завтрак	Рациональное питание, формирование основ здорового образа жизни
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	Профилактика эмоционального неблагополучия
Занятия (фронтально и по подгруппам)	Нетрадиционные методы иммунопрофилактики и профилактика нарушений развития опорно-двигательного аппарата
Подготовка к прогулке (ранний и младший возраст по подгруппам), прогулка* (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки (младший возраст по подгруппам)	Воспитание у детей культуры здоровья, формирование основ здорового образа жизни, закаливание, двигательная активность
Подготовка к обеду, обед	Рациональное питание, формирование основ здорового образа жизни
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	Нетрадиционные методы иммунопрофилактики, закаливание
Непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность с педагогом и самостоятельная игровая деятельность детей	Воспитание у детей культуры здоровья, формирование основ здорового образа жизни
Подготовка к полднику, полдник	Рациональное питание, формирование основ здорового образа жизни
Подготовка к прогулке, прогулка	Воспитание у детей культуры здоровья, формирование основ здорового образа жизни, закаливание, двигательная активность

1 раз в месяц с детьми с 3 лет во второй половине дня реализуется авторская парциальная программа «Будь здоров!» (авторы Гурова Т.А., Косенко М.Г., Прилуцкая Н.А.) с целью создания условий для повышения функциональных ресурсов организма ребенка и формирования



ценностных установок здорового образа жизни (Приложение 6 к Образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 52»).

## Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2-3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Вначале необходима фиксация рук ребенка взрослым. На первых этапах обучения педагог должен вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких;

2-й — пауза;

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких;

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И.п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь достать пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

## Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно. Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

**«Волшебные точки».** Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.

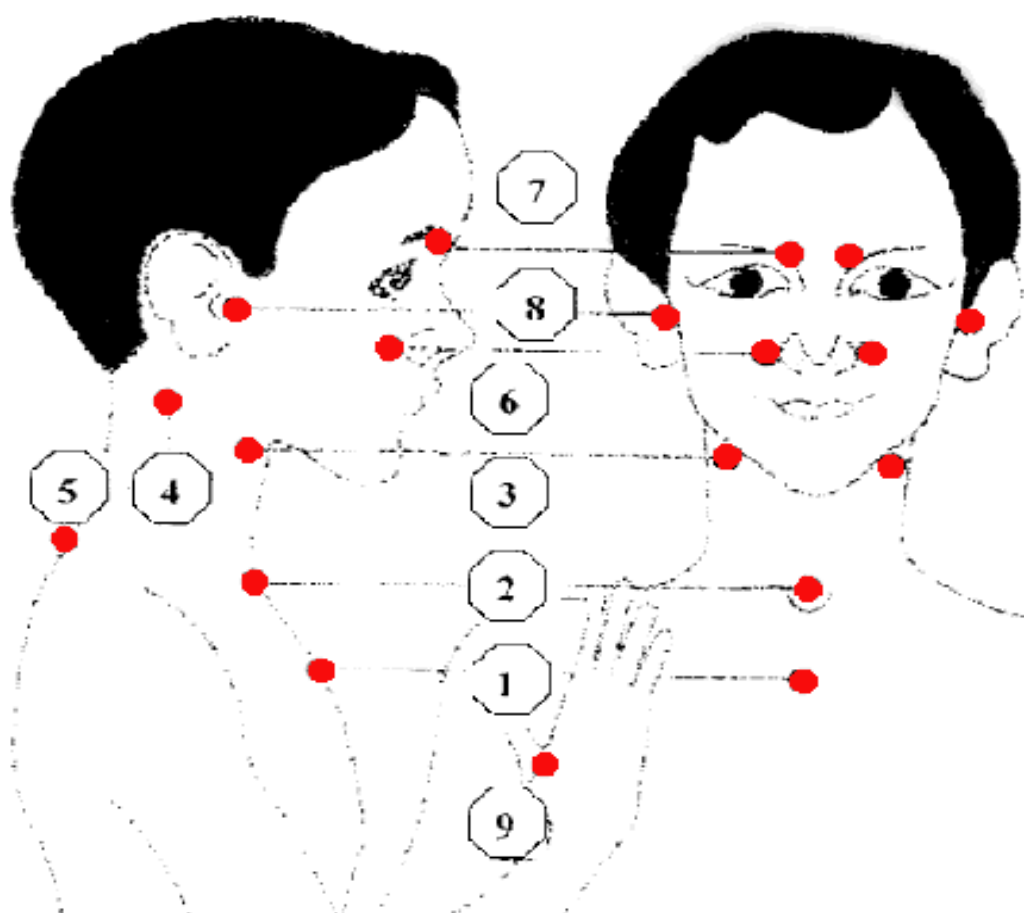


Рис.1

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности.

Постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

**точка 1** - связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

**точка 2** - регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

**точка 3** - контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

**точка 4** - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

**точка 5** - расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

**точка 6** - улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

**точка 7** - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

**точка 8** - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

**точка 9** - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Стимулирующие упражнения:

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3. **«Мытье головы»**. А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее. Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. **«Обезьяна расчесывается»**. Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. **«Ушки»**. Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. **«Глазки отдыхают»**. Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. **«Веселые носики»**. Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. **Покусывание и «почесывание» губ зубами**: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9. **«Рыбки»**. Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. **«Расслабленное лицо»**. Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. **«Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. **«Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

13. **«Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большому пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. **«Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. **«Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки»** являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. **«Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол. Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

## Упражнения для профилактики близорукости

Когда зрение нормальное, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальное хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно. Это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Такое напряжение приводит к разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами, как функционального, так и органического характера.

### Упражнения на расслабление глаз:

1. Сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.
2. Закройте глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами.
3. Лицо и тело также пусть расслабятся.

### Упражнения для профилактики близорукости:

1. Примите исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 с, а затем откройте их на это же время. Упражнение повторите 8 раз. Оно укрепит мышцы век, а также будет способствовать улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.
2. И. п. то же — сидя. Быстро моргайте глазами в течение 1-2 мин, тем самым, способствуя улучшению кровообращения.
3. И. п. — стоя. Смотрите прямо перед собой 2-3 с. Поставьте палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, затем переведите взгляд на конец пальца и смотрите на него 3-5 с, опустите руку. Повторите 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. — стоя. Вытяните руку вперед, смотрите на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторите упражнение 6-8 раз.
5. И. п. — сидя. Закройте веки и массируйте их с помощью легких круговых движений пальца. Повторяйте эти движения в течение 1 мин.
6. И. п. — стоя. Поставьте палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз и смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Затем прикройте ладонью левой руки сначала левый глаз на 3-5 с, уберите ладонь и снова смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Поставьте палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз и смотрите обоими глазами на конец пальца 3-5 с. Затем прикройте ладонью правой руки правый глаз на 3-5 с. После истечения этого времени уберите ладонь и смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Это упражнение следует повторять 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И. п. — стоя. Отведите руку в правую сторону и медленно передвигайте палец руки справа налево. При неподвижной голове следите глазами за пальцем. Повторите это упражнение 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8. И. п. — сидя. Тремя пальцами руки легко нажмите на верхнее веко, через 1-2 сек. снимите пальцы с века. Это упражнение можно выполнять сразу двумя руками, одновременно нажимая на оба глаза. Повторяйте эти действия 3-4 раза, этим вы улучшите циркуляцию внутриглазной жидкости.
9. И. п. — сидя. Указательными пальцами зафиксируйте кожу надбровных дуг и медленно закройте глаза. При этом пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторяйте это упражнение 8-10 раз.

## **Релаксация**

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу (лежа), расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

### **Релаксационные упражнения (продолжительностью около 5 мин.)**

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж»: Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем.

2). «Ковер-самолет»: Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем.

Для выдоха из длительной глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола, плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь, подошву о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.