

## **Рекомендации для воспитателей для проведения профилактики по укреплению мышц спины по технологии И.В. Милюкова «Гимнастика для детей» .**

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

*Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.*

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

Своевременное правильное питание;

Свежий воздух;

Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

Оптимальная освещённость;

Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

Привычка правильно сидеть за столом;

Расслаблять мышцы тела;

Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в повседневную жизнь детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки. Для этого рекомендуется выполнять физические упражнения для формирования правильной осанки по технологии И.В. Милюковой

Все упражнения необходимо выполнять в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые мы хотим тренировать, на другие мышечные группы.

Перед тем как приступить к выполнению упражнений, нужно научить ребенка правильно принимать исходное положение.

Исходные положения сами по себе являются одновременно упражнениями: они выравнивают тонус мышц, нормализуют физиологические изгибы позвоночника и тонус позвоночных мышц.

Как правильно принимать исходные положения:

**Лежа на спине.** Голова, туловище и ноги расположены на одной прямой, лоб и подбородок – на линии параллельной полу, плечи опущены, руки лежат вдоль туловища, поясница прижата к полу.

**Лежа на животе.** Голова, туловище и ноги расположены прямо, лоб опирается на тыльную поверхность положенных друг на друга ладоней. При выполнении упражнений из исходного положения лежа на животе руки могут располагаться вдоль тела ладонями вниз или опираться ладонями на пол по бокам от груди.

**Лежа на боку.** При выполнении упражнений в этом исходном положении необходимо удерживать туловище именно на боку: не заваливаясь вперед или назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах и сохраняя нейтральное положение поясницы (без прогиба вперед или назад). «Нижнюю» руку вытягивают вперед или подкладывают ладонь под щеку. «Верхняя» рука, перед грудью опирается ладонью о пол, помогает поддерживать и контролировать положение туловища.

**Стоя.** Голова поднята так, чтобы лоб и подбородок находились на одной вертикальной линии; плечи немного опущены и отведены назад, лопатки сведены и прилегают к спине, руки свободно опущены вдоль туловища или опираются ладонями на пояс, грудь выступает вперед, живот втянут, колени выпрямлены, стопы параллельны, на ширине одной ступни или на ширине плеч.

**Сидя.** Голова и туловище – в том же положении, что и в позе стоя, ладони на бедрах или на поясе, ноги расположены симметрично, голеностопные, коленные и тазобедренные суставы согнуты под прямым углом, опора на ягодицы одинакова.

Далее приведены упражнения и комплексы рекомендованные к выполнению на динамических часах, занятиях, прогулках, в индивидуальной деятельности.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

**Упражнения:**

1. И.П.- стоя, касаясь стены головой, спиной, ягодицами, пятками, икрами ног.
2. И.П. – то же. Отойти от стены на 1-2 шага вперед, сохраняя правильную осанку. (3-4раза).
3. Т.П. – то же. Два шага вперед, присесть, вернуться в и.п. (3-4раза)
4. И.П. – то же. Два шага вперед, расслабить последовательно мышцы: шеи, плечевого пояса, рук, туловища, вернуться в и.п. (4-5раз)
5. И.П. – у гимнастической стенки. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удержать положение 3сек., вернуться в и.п. (3-4раза)
6. И.П. – то же. Принять правильную осанку, присесть разводя колени в стороны, сохраняя прямое положение головы и позвоночника, вернуться в и.п. (3-4раза).
7. И.П. – сидя на гимнастической скамейке у стены. Принять правильную осанку: затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене, медленно расслабиться. (3-4 раза).
8. И.П. – лежа на спине, тело составляет прямую линию, руки прижаты к полу. Приподнять голову и плечи, вернуться в и.п.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

**Упражнения:**

Ходьба с мешочком на голове:

с остановками для проверки правильной осанки; (2-3круга)

с перешагиванием через препятствия – веревочку, скамейку и т.д; (25-30шагов)

с выполнением дополнительных заданий – в полуприседе, с высоким подниманием коленей, приставным шагом. (25-30шагов)

Ходьба по ограниченной поверхности и т.д. (25-30шагов)

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

**Упражнения:**

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

*"Журавлик"* - ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

*"Вырастаем большими"* - ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

*"Мишка косолапый"* - ходьба на наружном крае стопы. Ноги ставить точно на наружный край стопы, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

#### **Упражнения в исходном положении "стоя"**

*"Воробышек"*. Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

*"Лягушонок"*. И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

*"Большие круги"*. Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

*"Мельница"*. Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

*"Резинка"*. Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

*"Вместе ножки - покажи ладошки"*. Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

*"Потягивание"*. Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

#### **Упражнения в положении "лежа на спине"**

*"Здравствуйте-прощайте"*. Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

*"Волна"*. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

*"Пляска"*. И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

#### **Упражнения в положении "лежа на животе"**

*"Воробышек"*. Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята.

*"Рыбка"*. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

*"Лягушонок"*. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга). Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

Упражнения с гимнастическими палками.

### Комплекс №1

1. И.П. – о.с., палка внизу

Палку к груди, палку вверх, палку к груди, и.п.(4-6раз)

2. И.П. – ноги врозь, палка на лопатках.

Поворот вправо, руки вверх, вернуться в и.п. То же влево.(4-6раз)

3. И.П. – пятки вместе, носки врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки.

Присесть, спина прямая, вернуться в и.п.(5-7раз)

4. И.П. – лежа на полу, руки с палкой подняты вверх.

Поднять палку перед собой, посмотреть на нее, вернуться в и.п.(5раз)

5. И.П. – лежа на спине, палка на бедрах.

Поднять палку вверх, вернуться в и.п.(4-6раз)

6. И.П. – о.с., палка на полу.

Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.(по 10раз)

7. Упражнение на дыхание.

### Комплекс №2

1.И.П. – стойка, палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире.

Повернуть палку вертикально, концом вверх, вернуться в и.п. То же другим концом вверх.(4-5раз)

2. И.П. – стойка, руки с палкой перед грудью.

Палку вперед, вернуться в и.п.(4-6раз)

3. И.П. – стойка, палка на лопатках, сзади в согнутых руках.

Наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх.(4-5раз)

4. И.П. – палка вертикально, одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки.

Присесть, обойти палку в правую сторону, вернуться в и.п. То же в левую сторону.(4раза)

5. И.П. – лежа на спине, палка на бедрах.

Поднять палку к груди, вверх, к груди, вернуться в и.п.(5раз)

6. И.П. – лежа на спине, руки с палкой подняты вверх.

Поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено. То же другой ногой.(4-6раз)

7. И.П. – о.с., палка на полу.

Прыжки через палку вперед-назад.(15раз)

8. Дыхательное упражнение.

### Комплекс №3

1.И.П. – о.с., палка внизу.

Поднять палку вверх, за голову на лопатки, вверх, вернуться в и.п.(4-6раз)

2. И.П. – Ноги на ширине плеч, палка впереди.

Наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги и наоборот.(5раз)

3. И.П. – о.с., палка сзади в опущенных руках.(5раз)

Отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, вернуться в и.п.

4. И.П. – сидя, палка перед грудью.

Наклон вперед, коснуться палкой носков, вернуться в и.п.(5-7раз)

5. И.П. – лежа на спине, палкаверху.

Палку вперед, вниз - положить на бедра, вперед, вернуться в и.п.(4-6раз)

6. И.П. – лежа на животе, палка в прямых, вытянутых руках.

Поднять палку вверх, посмотреть на неё, вернуться в и.п.(5-7раз)

7. И.п. – стойка, руки на поясе, палка на полу.

Прыжки вдоль палки вправо-влево.(10-15раз)

8. Дыхательное упражнение.

**Комплекс №4**

1. И.П. – ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди хватом за середину.

Отвести прямую руку вправо, вперед, переложить палку в левую руку. То же влево.(4-5раз)

2. И.П. – стойка, палка на лопатках.

Подняться на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее, вернуться в и.п .(5-7раз)

3. И.П. – стойка, палка впереди.

Приседания.(5-7раз)

4. И.И. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

Прогнуться назад, коснуться палкой пяток, вернуться в и.п. (4-5раз)

5. И.П. – сидя, ноги согнуты, палка на полу под коленями, руки в упоре сзади.

Приподнять таз, вернуться в и.п.(5-6раз)

6. И.П. – стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога ступней на палке.

Прокатить палку ступней ноги, поменять ногу. (4раза)

7. И.П. - стойка, палка на полу.

Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.(по10раз)

## Рекомендации для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики по технологии А.Н Стрельниковой.

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь – пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос, это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

### Лечебное воздействие гимнастики

Если систематически выполнять стрельниковскую дыхательную гимнастику, то результаты незамедлят сказаться.

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм комплексное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус.

### Преимущества гимнастики

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег.
2. Там где болезнь, там, где она «сидит», гимнастика восстанавливает функции, разрушенные болезнью.
3. Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней.
4. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная – в работу включаются все мышцы.
5. Гимнастика доступна всем.
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
8. Гимнастика показана и детям и взрослым.

### Методика выполнения гимнастики.

- Думайте только о вдохе носом, тренируйте вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот).

- Вдох делается одновременно с движением. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения. А движения – без вдоха.

- Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

- Счет в стрельниковской гимнастике только на 8, считать мысленно, не вслух.

В нашем ДОУ дыхательная гимнастика проводится со 2 младшей группы. Мы в нашем ДОУ используем метод А.Н. Стрельниковой, который назван парадоксальным, так как вдох делается при сжатии грудной клетки. Дыхательные упражнения используются на утренней гимнастике и гимнастике после дневного сна. На учебных занятиях используются дыхательно-звуковые упражнения, на прогулке, динамических часах и физкультурных занятиях используются комплексы дыхательной гимнастики с предметами и без.

### ***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ №1***

Упражнения для формирования правильного дыхания:

1. Упражнение для развития мышц грудной клетки.

И.П. – стоя, руки вперед. Поднять руки вверх, одновременно с поворотом туловища – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

2. Упражнение для увеличения эластичности грудной клетки.

И.П. – сидя верхом на скамейке, руки за спиной. Развести руки в стороны – вдох, руки за спину, наклон вперед – выдох.

3. Упражнение на активное вытяжение позвоночника.

И.П. – сидя верхом на скамейке. Наклониться вперед, одновременно поднять руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

4. «Маховые» упражнения.

И.П. – в наклоне, руки опущены. Поднять руки взмахом направо – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону.

### ***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ №2***

1. И.П. – сидя, скрестив ноги, спина выпрямлена. Поднять руки в стороны и затем коснуться пальцами плеч – вдох; перевести локти вперед – выдох.

2. И.П. – то же. Наклоны туловища влево – вдох; в и.п. – выдох; затем вправо.

3. И.П. – лёжа на спине, колени согнуты, ступни упираются в пол, руки вдоль туловища. Согнуть руки в локтях, прижать к груди – вдох; вернуться в и.п. – выдох.

4. И.П. – то же. Подтянуть колени к груди – выдох, вернуться в и.п. – вдох.

5. И.П. – то же. При вдохе поочередно вытягивать правую и левую ногу вверх; при выдохе в и.п.

6. И.П. – лёжа на животе, руки вверх. Приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться – вдох; вернуться в и.п. – выдох. Темп движений плавный.

7. И.П. – лёжа на спине, ладони под головой. Выпячивать грудь и оттянуть локти к полу – вдох, затем расслабить мышцы и вернуться в и.п. – выдох.

8. И.П. – лёжа на спине. Медленно вдохнуть полной грудью и энергично выдохнуть преимущественно ртом.

### ***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ №3***

1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, опустить через стороны вниз – выдох. Хорошо прогибать спину и грудь. Дыхание через нос.

2. И.П. – основная стойка. Быстро, ритмично приседать; руки прямые вытянуты вперед. Приседание – выдох, и.п. – вдох.

3. И.П. – основная стойка. Медленно вдыхать и выдыхать воздух поочередно каждой ноздрей, зажимая другую пальцем. Рот закрыт.

4. И.П. – основная стойка, нос зажат пальцами. Медленно вслух считать до 10, затем произвести глубокий вдох и полный выдох через нос. Рот закрыт.



5. И.П. – стоя, ноги вместе, руки за головой, локти разведены в стороны. Наклонить голову вниз, давя ладонями на затылок – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Дыхание не задерживать.
6. И.П. – сидя на полу. Подтянуть согнутые в коленях ноги, прижать к груди, обхватить руками, голову опустить – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Дыхание через нос.
7. И.П. – стоя. Бег на месте на носках, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное. Выполнять 1,5-2 минуты.
8. И.П. – основная стойка. Руки поднять вперёд и развести в стороны круговым движением, приложить к груди – вдох; вернуться в и.п. – выдох. Дышать носом.

### ***ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

1. **«Каша кипит».** Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».
2. **«На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить вниз – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».
3. **«Партизаны».** Стоя, палка (как ружьё) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».
4. **«Летят мячи».** Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное "«ух-х-х»".
5. **«Лыжник».** Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».
6. **«Маятник».** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо-влево. При наклоне – вдох, с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

### ***ИГРОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

1. **«Ветер качает ветки»**  
И.П. – стоя ноги врозь. Поворот туловища вправо и влево, руки сопровождают повороты свободными маховыми движениями. Дыхание произвольное.
2. **«Бабочки порхают, на цветочки садятся»**  
И.П. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны вверх – вдох, присесть, руки вниз – выдох.
3. **«Колем дрова»**  
И.П. – стоя, ноги врозь, руки внизу, кисти сжаты. Поднять руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.
4. **«Как пахнут пирожки»**  
И.П. – основная стойка. Дыхание носом, поочередно каждой ноздрей.
5. **«Рвём вишни»**  
И.П. – основная стойка. Поочередное поднятие рук вверх, поднять руку – вдох, опустить – выдох.

### ***ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ*** ***«Перышки»***

На две натянутые горизонтально веревки кладут перышки, каждое на расстоянии 10см одно от другого. Дети играют стоя или сидя. Играющие делятся на две команды, располагаясь напротив перышек на расстоянии 50см. По команде по очереди подходят к веревке и, сделав глубокий вдох носом, сильным выдохом через рот сдувают перышки.

### ***«Подпрыгни и подуй»***

Чуть выше головы ребенка подвешивается шарик, бабочка или другой легкий предмет. Ребенок подходит, подпрыгивает и дует на предмет.

### **«Надуй шар»**

Дети становятся в круг близко друг к другу. На слова воспитателя делают вдох и начинают отходить назад, выполняя выдох.

«Раздувайся наш шар, раздувайся большой! Да не лопайся!» На слова «Шарик лопнул» - дети приседают.

### **Дыхательное упражнение «Самовар»**

Стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести «Ф-ф-ф...»

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНО-ЗВУКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

### **«Регулировщик»**

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук во время удлиненного выдоха произнести «р-р» (5-6раз).

### **«Вырасти большой»**

И.П.- стоя, ноги вместе, поднять руки вверх, потянуться – вдох – опуститься на всю ступню – выдох, произнести «о-о-о» (3-4раза).

### **«Трубач»**

И.П. – сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая громко произнести «П-ф-ф-ф» (4-5раз).

### **«Гуси летят»**

Медленная ходьба в течении 1минуты. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. Произносить «г-у-у-у».

### **«Паровозик»**

Ходьба по залу, делая переменные движения руками и повторяя «Чук-чук-чук». Выполнять 20-30сек.

### **«В гости к бабушке»**

Дети вместе с воспитателем произносят слова и выполняют упражнения:

Идем к бабушке в гости.	Ходьба на месте.
Пришли.	Остановились.
Затопила она печь,	Наклон вперед – вдох,
Чтоб не потух огонь, подуем.	«Дуем на огонь» - выдох 3 раза.
Тесто на печи стояло	Вдох – руки в стороны.
Подниматься оно стало.	Руки медленно опускаем и приседаем, выдох «пых, пых, пых» 3раза.

Пора печь пирожки,

Поможем бабушке.

Я пеку, пеку, пеку

Деткам всем по пирожку

А для милой мамочки

Испеку два пряничка.

А ребяток позову

Пирожками угощу.

Дыхание произвольное

Соединив ладони,

Поворачивать влево-вправо.

Студим пирожки: вдох носом и дуем на ладони,

Держа их перед собой.

**Рекомендации для воспитателей по проведению закаливающих мероприятий по технологии В. Алямовской (хождение босиком по мокрым дорожкам, обширное умывание)**

Основное назначение закаливания заключается в тренировке терморегуляционного аппарата ребенка. Включение механизмов терморегуляционной защиты автоматически ведет к включению системы иммунной защиты. Следовательно, чем чаще мы стимулируем .

Из водных закаливающих процедур в нашем ДОО используются наиболее щадящие. К ним относятся:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам.
2. Обширное умывание.

*Основные принципы*, которыми мы руководствуемся при организации закаливания – это расширение зоны воздействия на тело ребенка и увеличение времени воздействия.

За правильность обучения закаливающим водным процедурам и их организацию несет персональную ответственность не только воспитатель, но и старшая медицинская сестра. Она же по поводу каждого ребенка консультируется с врачом дошкольного учреждения.

**Обучение ходьбе по мокрым дорожкам** начинается после того, как дети привыкнут ходить босиком. Эта процедура проводится во время физкультурного занятия. На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4-5 метров и шириной (30-40см). (Их можно сшить из махровых полотенец.) Одна дорожка мокрая, (её приносят в ведре), вторая сухая. Дети под речевки типа «Шел мужик по городу, держал козу за бороду» или под музыкальное сопровождение топчутся сначала 15-20 секунд на мокрой дорожке, затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни. И так повторяется 3-4 раза.

**Приемы обширного умывания** довольно просты. Ребенок поочередно движением от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки. Затем, набрав в пригоршни воды, обмывает шею от седьмого шейного позвонка к яремной впадине и, наконец, мокрыми ладошками растирает верхнюю часть груди. Вода сразу должна быть прохладной (18-22гр).

Обучение обширному умыванию проводится в несколько этапов.

*На первом этапе* ребенка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в нее воду и обмывает левую руку от кисти к локтю, произнося при этом слово «раз». То же проделывает со второй рукой. После этого ребенок обмывает лицо.

Через неделю ребенок обмывает руки уже два раза. При этом он должен считать «раз, два». Это будет уже по 2 секунды для каждой руки. Еще через неделю, руки обмываются трижды и вся процедура увеличивается до 6 секунд. Затем до 8, и наконец до 10-15 секунд. Соответственно ребенок вслух считает до трех, четырех, пяти и т.д.

*На втором этапе* ребенка учат обмывать шею. Сначала он обмывает руки в течении 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплескивает её на шею, делая движения от седьмого шейного позвонка к яремной впадинке на груди. При этом считает:»раз». Затем умывает лицо. Через месяц он выполняет этот прием до пяти раз и время воздействия воды на тело увеличивается до 25-30 секунд.

На третьем этапе детей учат приемам растирания сухим полотенцем. Сначала ребенок вытирает руки, движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

На четвертом этапе детей обучают мокрой ладонью энергично растирать верхнюю часть груди. Ребенок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени шею. Затем он 10 секунд растирает мокрой ладонью (несколько раз подставляя ее под струю воды) верхнюю часть груди, и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута.

Процедура обучения приемам обширного умывания занимает в среднем от 2 до 3 месяцев.

**Рекомендации для воспитателей по проведению закаливающих мероприятий по технологии В. Алямовской (хождение босиком)**

Начинается хождение босиком при температуре пола не ниже +18 С. Вначале это осуществляется в носках, в течении 4-5 дней, затем босиком по 3-4 минуте, увеличивается ежедневно по 1 минуте и постепенно доводится до 15-20 минут. Хождение босиком может применяться во всех группах детского сада. Со средней группы дети могут заниматься босиком на утренней гимнастике и физкультурном занятии. В летнее время детей приучают ходить босиком по траве, асфальту, песку. Начинают с 2-3 минут до 10-12 минут при температуре воздуха +20, +22С и выше. Закаливание в повседневной жизни составляет основу здорового образа жизни при обязательном соблюдении оптимальных условий окружающей среды: чистоты помещения, «свежего воздуха» и др.