

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Детский сад №258»



Утверждаю
И.О. Заведующего МБДОУ №258
/Н.В.Мищенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ГИМАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»

Руководитель : Ковалева З.В.

Ростов-на-Дону

Данная рабочая программа разработана на основе нетрадиционных методов оздоровления детей дошкольного возраста предложенных педагогом Семипалатинской области Т.В. Нестерук.

Для оздоровления и укрепления общего физического состояния дошкольников. В наш век гаджетов, современных технологий, необходимо помочь ребенку переключаться на другой вид деятельности, расслабляться и укреплять свой организм.

Быть здоровым – это естественное состояние человека.

Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном к прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми 4—5 лет можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

Основными целями проведения этих игровых упражнений являются:

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;

- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

Увлеченно включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом творчества. В то же время они получают первые элементы знаний о самомассаже, акупунктуре, о медицинской помощи, которую могут оказать своим товарищам. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивость на чужую боль. В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утерянные, подчас под давлением взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость и восприятие бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

Учебный план

№ п/п	Комплекс	Дата	Примечание
1	Волшебная гимнастика.	Сентябрь	Занятия проводятся два раза в неделю, восемь занятий в месяц по 30 мин
2	Волшебная гимнастика.	Октябрь	
3	Самомассаж.	Ноябрь	
4	Улучшаем осанку.	Декабрь	
5	Психогимнастика.	Январь	
6	Йога в игре.	Февраль	
7	Дыхательная гимнастика.	Март	
8	Звуковая гимнастика.	Апрель	
9	Гимнастика для глаз.	Май	

Комплексы занятий

I. Волшебная гимнастика.

Цель : общеукрепляющие упражнения позволяющие укрепить, развить мышцы, а также снять мышечное напряжение.

а) Потягивание «ИДДА». Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД—Д—А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

б) Потягивание «ПИНГАЛЛА». Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛЛА» (происходит прочистка правого энергетического канала).

в) Потягивание «ШУСУМ-НА». Выполняется лежа. Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМ-НА» (прочистка центрального энергетического канала).

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

д) Игра «Покачай малышку». Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, качиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.

е) «Качалочка». Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение

работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

ж) «Велосипед». Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

з) «Качалочка» боковая (для воздействия на крестец и точки шиацу в области крестца).

и) «Крылья» поочередно быстрые и медленные движения ноздрями словно взмахи крыльями.

к) «Смешные рожицы» Повторять поочередно движения бровями вверх, вниз, сразу обе брови и по одной; надувать и сдувать щеки, двигать воздух во рту словно переключать конфету поочередно за каждую щеку.

II. Самомассаж.

Цель : улучшить работу кишечника, воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя, возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук, воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.

а) «Массаж живота» (скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).

б) «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная»

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

г) «Лебединая шея». Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

д) «Чебурашка». Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину», чтобы ушки не отклеились.

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

ж) «Лепим красивое лицо». Поза сидя на коврик, ноги «по-турецки». Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные

точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

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

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

к) «Массаж ног». Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку. Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра. «Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.

III. Улучшаем осанку.

Цель : укрепление мышц спины и брюшного пресса, научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

а) «Улучшим осанку» Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут.

б) «Джин». Сидеть «по-турецки» 20—30 секунд, дыхание произвольное.

в) «Священная корова» — сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения сидя на коленях. Чередовать это упражнение сидя и во время ходьбы.

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

д) «Кошка» Стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спину, на выгиб – вдох и голова вверх, на выгиб – выдох и голова вниз.

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

IV. Психогимнастика.

Цель : учить направлять дыхание и внимание на определенный участок тела, насыщение

крови кислородом, расслабление и напряжение мышц туловища,

а) Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу.

б) «Остров плакс». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут).

в) «Холодно — жарко». Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2—3 раза).

г) Игра «Шарик». Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

д) Игра «Шалтай-Болтай». Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

е) Игра «Зернышко». Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки-корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

V. Йога в игре.

Цель : обучение приемам саморасслабления, тонизирование и профилактика заболеваний почек, Укрепление мышц рук, ног, улучшение кровоснабжения, положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

а) «Поза кошечки». Ребенок в позе спящей кошечки (лежа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки, согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет. «Котенок» встает на колени и выгибает спину со звуком «ш — ш — ш — ш».

б) «Кошечка проползает под забором». Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и входит в позу

«змеи».

в) Поза «змеи». «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево — вправо (шипит).

г) «Собачка». Исходное положение — упор на руках и ногах, ягодицы подняты вверх. «Собачка» лает, «виляет» хвостиком. Во время виляния «хвостом» ягодицы движутся влево и вправо.

д) «Левушка». И. П. сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами, «лев ищет добычу» — ребенок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в И. П., то же в правую сторону. «Лев нашел добычу» — ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит со звуком. Повторить 2—4 раза.

VI. Дыхательная гимнастика.

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Разминка.

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

а) Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрию указательным пальцем.

б) Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

в) Закрывать правую ноздрию и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрию.

г) Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

2. «Покорители космоса». Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полету:

а) «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.

б) «Полет на Солнце» — также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

в) «Полет к инопланетянам» — на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

VII. Звуковая гимнастика.

Цель — продолжать учить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, тренировка артикуляционного аппарата.

а) «Гудок парохода». Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1—2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3—6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

б) «Полет самолета». Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет — звук направляется к голове, при посадке — звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

в) «Упрямый ослик». Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а». Что же ты хочешь, мой милый «И-а»? Сена, лепешек или молока? «Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются.

г) «Плакса». Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Будем мы с тобой играть,

Слезы поскорей утри.

Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

д) «Кто знает больше добрых слов». Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т. д. Цель упражнения — обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

VIII. Гимнастика для глаз.

Цель — тренировка глазных мышц, успокоение, засыпание, самоуправление засыпанием.

а) Движения зрачков влево — вправо, вверх — вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10—20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

б) Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз.

в) Сесть напротив стены на расстоянии 2—5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку.

г) Созерцание точки с расстояния 5 метров в течение 10—20 секунд — один из

йоговских приемов отдыха.

д) Сведем взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение. Несколько таких упражнений — появится легкое головокружение и сонливость.

е) Глаза закрыты, движения зрачками влево, вверх, вправо, вниз, затем в обратном направлении. Повторять поочередно несколько раз.

ж) Сидя по-турецки. Вытянуть правую руку вперед нужно посмотреть на средний палец руки, затем медленно приближать руку к носу при этом не отрывая взгляда от пальца, чередовать с левой рукой, повторять каждой рукой 3-5 раз.

з) Быстрые моргательные движения, затем сильно зажмуриться, расслабиться, погладить подушечками пальцев веки.

е) Сидя по-турецки. Следить взглядом за вытянутой поочередно то правой, то левой рукой. Руками нужно водить из положения вперед и медленно отвести в сторону. Ладонь поднять тыльной стороной к лицу и фокусировать взгляд на среднем пальце.

