

## **МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

### **Адаптационная гимнастика**

Адаптационную гимнастику проводит воспитатель или инструктор физвоспитания. Она восстанавливает естественную биомеханику движения ребенка, обеспечивает правильное функционирование организма как единой равновесной системы, восстанавливает системы естественной адаптации организма (иммунную, эндокринную, нервную и др.), способствует нормализации обмена веществ и повышению жизненного тонуса. Адаптационная гимнастика позволяет добиться полной нормализации параметров пульса, что свидетельствует о восстановлении функций внутренних органов, а также улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма ребенка. В основе данной гимнастики лежат системы «Посох» и «Акваформинг», разработанные Г.А. Лебедевым.

До начала гимнастики необходимо вымыть руки, затем умыться лицо. Общая продолжительность комплекса – 15–18 мин. Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, которое способствует радостному уравновешенному настроению детей и помогает отслеживать длительность выполнения отдельных упражнений.

Далее выполняется ряд упражнений:

#### **1. Потягивание «Проснулись»**

Исходное положение: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.

Выдох – скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая – на левом, как будто держим края майки). Вдох – медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову) и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках. Выдох –

потягиваясь в стороны, медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в исходное положение.

Повторить 3 раза.

Продолжительность выполнения: 25 сек.

## **2. Потягивание «Рука – нога»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

А) Вдох – переносим тяжесть тела и слегка приседаем на правую ногу, правой рукой тянемся вверх и вправо. Выдох – переносим центр тяжести тела и слегка приседаем на левую ногу, левой рукой тянемся вверх и влево.

Голова поворачивается в сторону поднятой руки. Повторить упражнение 2 раза.

Б) Вдох – вытягиваем руки в одну линию (как будто через них проходит нестигаемый стержень), ладони выпрямлены. Выдох – сгибая торс и немного поворачивая плечевой сустав, дотягиваемся правой рукой до правого колена, а левой – до левого (глазами следим за пальцами рук), далее отводим руки назад и возвращаемся в положение вытянутых в одну линию рук.

Сделать по 4 круга правой и левой рукой.

Повторить 1 раз упражнение А.

Продолжительность выполнения: 50 сек.

## **3. «Бабочка»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата к полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты как крылья бабочки, грудь вперед «колесом» – вдох. Не разворачиваясь, приседаем на левую ногу – спину сгибаем «кошечкой» – руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины,

сложены тыльными сторонами (мизинцами к груди) – выдох. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза. Затем возвращаемся в исходное положение. Так же выполняется влево (4 раза).

Продолжительность выполнения: 56 сек.

#### **4. Бег на месте**

Упражнение выполнять на месте – на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос. Продолжительность выполнения – 1 мин 45 сек.

#### **5. «Оглянись»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Вдох – руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулаки, как будто горизонтально (сверху) держим палку на уровне диафрагмы. Резкий поворот туловища, оглядываемся назад (максимально). Выдох – возвращаемся в исходное положение. Вдох. Затем в другую сторону. Тазовый пояс фиксируется (не поворачивать!).

Продолжительность выполнения – 23 сек.

#### **6. «Уточка»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Руки в стороны, горизонтально на уровне плеч, согнуть в локтях, предплечья и кисти опустить вниз. Быстрые незначительные вращательные движения верхней части туловища, голова на месте, приводим в движение висящие на локтях расслабленные предплечья и кисти (ладонями назад) – как утка машет крыльями. Одновременно двигаемся в тазовом поясе навстречу кистям («утка машет хвостиком»).

Продолжительность выполнения: 14 сек.

## **7. «Плясовая»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Руки согнуть в локтевых суставах вперед параллельно полу. Подпрыгиваем на левой ноге, правую ногу, сгибая в колене, поднимаем вперед, хлопаем левой ладонью по внутренней стороне лодыжки, опускаем ногу и возвращаем руку в положение до хлопка. Делаем то же самое, только хлопаем по внешней стороне лодыжки. Повторяем движение внутрь и наружу по 10 раз. Затем меняем ногу.

Продолжительность выполнения – 25 сек.

## **8. «Сапог»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Правая нога «в сапоге и завязла в болоте», ее медленно вытягиваем, сгибая колено, вверх и затем резко выпрямляем ее в коленном суставе, стопа вверх до уровня плеч («скидываем сапог с ноги высоко вверх»), – выдох. Исходное положение – вдох.левой ногой то же движение.

Продолжительность выполнения – 37 сек.

## **9. «Веревочка»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Руки прямые вытянуть вперед параллельно полу (не сгибаем в локтях), правое плечо вперед (синхронные помогающие движения в тазовом поясе). Поочередно одна рука становится длиннее другой. Затем постепенно переводим руки вертикально вверх, движение продолжаем. Глазами следим за движением кистей. Вдох короткий, выдох длинный.

Продолжительность выполнения – 28 сек.

## **10. «Уши»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Выполнить массаж ушных раковин: снаружи – движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри – указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины. Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их вращая вперед, затем назад.

Массаж – «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движениями вверх-вниз. Затем растереть уши всей ладонью – «ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед-назад.

Продолжительность выполнения – 26 сек.

### **11. Массаж кистей и пальцев**

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения, словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растираем тыльную сторону ладони от гороховидной кости к мизинцу (зона позвоночника), на тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти.

Продолжительность выполнения – 45 сек.

### **12. Потягивание «Просыпаюсь»**

Выполнить 3 раза упражнение 1.

Продолжительность выполнения – 25 сек.

### **13. «Кораблик»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая, руки произвольно.

А) Свободным движением вперед прямая нога «всплывает на

поверхность озера» – вдох. Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу в положение «ласточка», прогнуть спину, потянуться пяткой назад – выдох. Опустить ногу в исходное положение. Движение выполнить 10 раз.

Б) Свободным движением поднять прямую ногу назад в положение «ласточка» – вдох. Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу вперед – выдох. Опустить ногу в исходное положение.

Движение выполнить 10 раз.

Упражнения А и Б повторить с другой ногой.

Продолжительность выполнения – 2 мин 30 сек.

#### **14. «Мишка нюхает цветок»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, носки внутрь, колени полусогнуты, спина прямая, руки прямые вытянуты вперед (ладонями вниз).

Движением в лучезапястном суставе максимально поднять (разогнуть) кисти пальцами вверх – вдох, энергичный, со звуком. Опустить кисти в исходное положение, строго горизонтально – резкий выдох.

Продолжительность выполнения – 13 сек.

#### **15. Потягивание в стороны**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

Вытянуть прямые руки в стороны – кисти повернуты ладонями вверх, большой палец прижат к ладони. Вытягивающим, распрямляющим движением локтевых суставов кончиками пальцев тянуться к туловищу – вдох. Расслабить руки в локтевых суставах и пальцах – выдох.

Продолжительность выполнения – 55 сек.

#### **16. «Разноцветные мячи под водой»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты

в коленях, носками наружу, спина прямая, руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных суставах ладонями вниз – «ладони опираются на мячи, погружаемые в воду».

Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз – «погрузить мяч в воду» – выдох. С движением мяча, «всплывающего на поверхность», вернуться в исходное положение – вдох.

Продолжительность выполнения – 12 сек.

### **17. «Разноцветные мячи над головой»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая, руки над головой образуют полукруг, кисти повернуты ладонями вверх.

Только движением плеч, не меняя положения рук, поднять плечи вверх – «толкаем мяч» – выдох. Опустить плечи вниз – вдох.

Продолжительность выполнения – 14 сек.

### **18. «Гибкая спинка»**

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

Присесть на согнутую в колене левую ногу, прямую правую ногу отвести назад. Туловище наклонить вперед, руки вдоль туловища – выдох. Поднять руки вперед до линии, продолжающей линию правой ноги, отведенной назад – вдох. Опустить правую и выпрямить левую ногу, руки опустить вдоль туловища. Обе ноги выпрямлены, правая нога немного сзади. Тяжесть тела перенести на правую ногу – часть выдоха. Слегка прогнуть спину назад (только в межлопаточной области, голову не запрокидывать) – конец выдоха. Выполнить упражнение с правой ноги.

Повторить для каждой ноги 3 раза.

Продолжительность выполнения – 40 сек.

### **19. Дыхание животом**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая, руки свободно вдоль туловища.

Втянуть живот, через нос выпустить воздух – выдох. Дыхание не задерживать. Надуть живот, как «футбольный мяч», – вдох носом и потянуться макушкой вверх. Задержать дыхание.

Начинать упражнение необходимо с 3-4 дыханий, каждую неделю добавляя 1-2 выдоха-вдоха. Минимальное количество дыханий в одном упражнении для детей – 9 раз.

Продолжительность выполнения – 1 мин 40 сек.

## **20. Массаж косточки (точка Хэ-гу)**

Исходное положение: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.

Зона массажа располагается на тыльной стороне кисти в середине лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца. Кончиками пальцев одной руки массировать зону до ощущения разливающегося тепла.

Продолжительность массажа каждой руки – 25 сек.

## **21. Потягивание «Просыпаюсь»**

Выполнить 3 раза упражнение 1.

Продолжительность выполнения – 25 сек.