

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.