

14.04.2020г.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. У детей дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания — это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся ежедневно в течение трех месяцев. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1—2 мин. Дозировка выполнения каждого упражнения в комплексе — 5-10 раз.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Первый комплекс

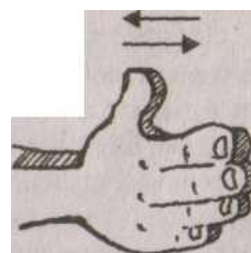
Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

Нажимать указательным пальцем точку под носом.

Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

Вдох через нос и медленный выдох через рот.



А теперь приступаем к выполнению ритмических упражнений

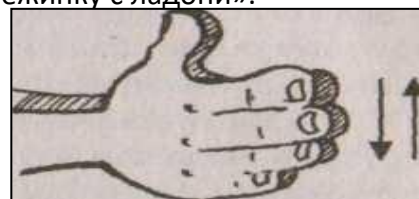
Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3wNn/7GXuKhsU3>

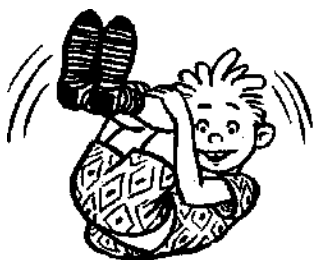
16.04.2020г

Второй комплекс

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек
2. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
3. Слегка подергать кончик носа. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились». Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».



Игровые упражнения



1. «КАЧАЛОЧКА»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните.

Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.)

2. «ЦАПЛЯ»

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации

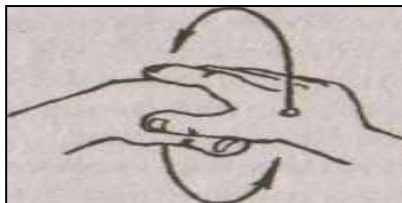
Выполняем дома под музыку:



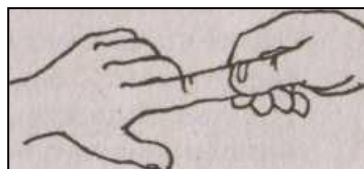
<https://cloud.mail.ru/public/3Yif/3Ns7azugk>

21.04.2020г

Третий комплекс



1. «Моем» кисти рук
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



Игровые упражнения

«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»



Дети, лягте на спину.

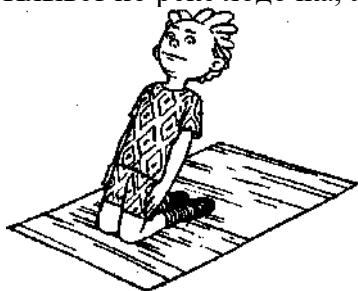
Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.

Повторить 3-4 раза.

Для мышц живота, ног; гибкости

«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.



Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В увлекательной разминке детям предлагается: разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы способствуют повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Ходьба

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна на пятке, другая на носке; в полуприседе; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

Ходьба на четвереньках

«Раки» И.п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и.п.;

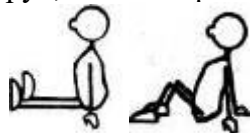


Рис. 1

«Медвежата» - (высокие четвереньки) ноги и руки прямые.



Рис. 2



«Пауки» - животом вверх.

Рис. 3

Бег

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием коленей; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

23.04.2020г

Повторяем точечный массаж и дыхательную гимнастику (№1, №2 или №3)



«РАСТЯЖКА НОГ»

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.



7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Упражнения с мячом

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, посмотреть на него; 2 – мяч на лопатки; 3 – мяч вверх; 4 – и.п. (6-8 раз).



2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 – и.п.; 3-4 – то же, влево (5-6 раз).



3. И.п. – о.с. мяч на полу. 1-4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед – назад, не отпуская его. Затем поменять ногу (3-4 раза)

4. И.п. – сед, ноги врозь, мяч сверху.. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 – и.п. (3-4 раза)

5. И.п. – о.с. мяч внизу. 1 – присед, колени развести, одновременно бросить мяч о пол; 2 – встать, поймать отскочивший мяч (6-8 раз)



6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой (по 10-12 раз каждой

рукой).

28.04.2020г

Повторяем точечный массаж и дыхательную гимнастику (№1, №2 или №3)



«КАРУСЕЛЬ»

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.



9. «ЛОДОЧКА»

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.

Поднимите голову, руки и ноги вверх.

Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах. Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3wNn/7GXuKhSU3>

30.04.2020г

Подготовить рефераты на тему:

1. Ритмика в жизни детей
2. Для чего нужна ритмика?
3. Как влияет ритмика на здоровье ?

Обратная связь : Stafei79@yandex.ru