

# ПРАКТИКУМ

(проводится с педагогами  
детского сада)

Инструктор по физ. культуре д/с №29: С.А Коновнина

## Упражнения на снятие напряжения, утомления

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением. Существует два вида дыхания.

1. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) полезно при любых отклонениях в состоянии здоровья. Оно регулирует работу кишечника, способствует понижению кровяного давления, вентилирует нижние доли лёгких.

2. Грудное дыхание помогает расширить грудную клетку, снять напряжение в груди, успокоить сердце и улучшить его работу.

Обратите внимание на продолжительность вдоха и выдоха. Вдох следует выполнять спокойно, без напряжения, а выдох растянуть, сделать продолжительнее вдоха. Чтобы удлинить выдох, необходимо шею и позвоночник удерживать на одной прямой линии (в положении сидя, лёжа или стоя). Голову не опускать, не сутулиться. Дети должны знать, что дыхание через рот способствует простудным и инфекционным заболеваниям. Воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, согревается до температуры тела.

## Дыхательные упражнения:

1.

«Дворник». Задание: очистить двор от комков снега. На стол выкладываются комочки ваты. Дети спокойным продолжительным выдохом поочередно убирают комок за комком.

2.

«Паровозик». Дети встают друг за другом и подпевают паровозику: «У-У-У». Звук произносится на выдохе. Затем следует перейти на звукосочетание: «Чух-чух-чух». Произносить на выдохе, в более быстром темпе.

3.

«Летит пчела». Сделать спокойный вдох и выдох, вздох и, медленно выпуская воздух, дети произносят звук «З».

4.

«Снежки». Дети сидят друг против друга. На столе (парте) лежит комочек ваты. Предложите детям «поиграть в снежки», струёй воздуха направляя комочек друг другу. Дуть осторожно, чтобы комочек не улетел.

5.

«Дудочка». На четверть, наполнив стакан водой, погрузить в неё соломинку. Спокойный вдох – выдох через соломинку. Упражнение полезно для детей с сердечной патологией и заболеваниями органов дыхания

## Психогимнастика

1.

Игра «Ласковушки». Дети называют друг друга уменьшительно-ласкательными именами.

2.

Игра «Улыбка» Вы знаете ключ, который открывает все замки в душах людей? Это улыбка. Красиво улыбаться нужно уметь. Повернитесь к своему соседу и подарите ему улыбку»

3.

Игра «Холодно-жарко». Дети изображают медвежат. Мама-медведица ушла. Подул холодный ветер и пробрался сквозь щели в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата расправили плечики. Опять подул северный ветер (повторить 2-3 раза).

4.

Игра «Четыре стихии» упражнение на развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. Педагог произносит слово «земля» - дети опускают руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - произвести вращения руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

**5.**

Игра «Тропинка» на развитие зрительного внимания. Дети идут по воображаемой тропе. Каждый внимательно смотрит, куда ступил предыдущий ребёнок, и старается идти след в след. Двигаться надо тихо и медленно.

**6.**

Игра «Полслова за вами». Дети встают в круг и перебрасывают мяч друг другу. Бросающий мяч громко говорит половину какого-либо слова, тот, кто ловит, должен назвать его вторую половину.

**7.**

Игра «назови себя». Ребенку предлагается бросить мяч или передать предмет другому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

**8.**

Игра «Волшебный стул». Один ребенок садится в центр на «волшебный стул», остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять.

**9.**

Игра «Перевоплощение». Дети (по очереди) загадывают определенный образ. Изображают его, не называя. Остальные отгадывают. Давая словесный портрет.



## Антистрессовый массаж

1.

Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2.

Массаж запястья круговыми движениями.

3.

Массаж рук. Упражнения «Моем руки», растирание ладоней, «Погреем щёки».

4.

Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

**5.**

Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

**6.**

Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

**7.**

Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

**8.**

Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз.

**9.**

Массаж ушных раковин. «Наушники» - плотно прижимать ладони к ушам (4-5 раз).

## Профилактика заболеваний органов зрения

### Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения

1.

«Отдых». Зажмурить глаза на 3-5 секунд. Отдых – 2-3 секунды. Повтор – 5-6 раз.

2.

«Поморгайте». Быстро поморгать в течение 8-10 секунд. Через 2-3 секунды повторить упражнение.

3.

«Массаж». Дети массируют веки круговыми движениями в течение 10-20 секунд нижней частью ладони. Выполнять это упражнение необходимо несколько раз в день, особенно при большой нагрузке на зрение.

4.

«Мы рисуем». Педагог показывает детям геометрические фигуры и предлагает «нарисовать» их глазами в воздухе (глаза закрыты). С открытыми глазами движения нужно выполнять с максимальным поворотом глазных яблок. Необходимо «рисовать» глазами круги, восьмерки и другие предметы на весь размер стены, находящейся перед детьми. «Рисунок» размером в лист ватмана не позволяет достичь нужных результатов.

5.

«Мой пальчик».



**6.**

Упражнение на восстановление зрения.левой ладонью заслонить открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложить в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху и касался четырёх остальных.

Высвободить средний палец и произвести им круговые движения около правой глазницы. Начать от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем, по линии глазницы до внутреннего угла.

Одновременно следить правым глазом за движением пальца, не теряя его из вида. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спокойными. То же повторить, поменяв руки. Постепенно доводить продолжительность выполнения упражнения до 3 минут. Это упражнение эффективно восстанавливает зрение, важно выполнять его регулярно.

**7.**

«Расслабление». Растереть ладони до появления тепла, легко прикоснуться подушечками пальцев к закрытым векам. Или пальцы правой руки положить на пальцы левой, а ладонями прикрыть глаза. Задержаться в таком положении 30-40 секунд. Упражнение помогает снять усталость глаз и мозга.

**8.**

Комплекс лечебной гимнастики при близорукости

## Офтальмологическая физминутка

### *«Дождик»*

Капля первая упала – кап! Дети сверху пальцем показывают падение капель, не отводя взгляд от руки.

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх.

Капельки «кап, кап» запели. В такт рифмы моргают глазами.

## Массаж рук и пальчиковая гимнастика

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятно влияет на психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизируют весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. Большим и указательным пальцем одной руки массируют – растирают каждый палец, начиная с ногтевой фаланги и мизинца другой руки.
3. Массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
4. Переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
5. Переплетенные пальцы «закрывают на замок» и подносят к груди. Пауза. Повтор – 3-5 раз.
6. Вытягивают пальцы вверх и шевелят ими.
7. Встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

## Пальчиковая гимнастика

1.«Наши пальцы».

Пальцы встали дружно в ряд: *Показывают ладони с выпрямленными пальцами.*

Десять маленьких ребят. *Сжимают пальцы в кулаки.*

Эти два – всему указки. *Показывают два указательных пальца, остальные пальцы*

Все покажут без подсказки. *Придерживают большими.*

Пальцы – два середнячка, *Касаются средними пальцами друг друга.*

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти – безымянны, *Показывают безымянные пальцы, придерживая остальные*

Молчуны, всегда упрямы. *пальцы большими.*

Два мизинца – коротышки, *Показывают мизинцы.*

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них - *Показывают два больших пальца,*

Два больших и удалых. *а остальные сжимают в кулак.*

## Веселая физминутка

На вопрос педагога дети отвечают хором: «Вот так» - и жестом показывают нужное действие.

- Как живешь? - Вот так (показать большой палец)!
- А плывешь? - Вот так (дети показывают стиль плавания)!
- Как бежишь? - Вот так (согнув руки в локтях, притопывают поочередно ногами)!
- Вдаль глядишь? - Вот так (руки «козырьком» или «биноклем» к глазам)!
- Ждешь обед? - Вот так (подпереть щеку рукой)!
- Машешь вслед? - Вот так (машут руками)!
- Утром спишь? - Вот так (руки под щечку)!
- А шалишь? - Надуть щеки и хлопнуть по ним кулачками – тут уж не скажешь: «Вот так»!