

# «Здоровье детей в наших руках»

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА

Минутка! Что можно сделать за это время? Мы не привыкли ценить минуты, поэтому и теряем часы, дни, годы, уходящие бесследно. Но ведь гласит народная мудрость: «Минута час бережет».

Потратьте минуту — всего лишь одну минуту — на свое здоровье, и она обернется часами жизни, радости, счастья.

Очень важно, чтобы воспитатель, проводя оздоровительные минутки, участвовал в них вместе с детьми. Ведь личный пример -сильнодействующее средство.

Итак, за одну минуту вы можете:

потянуться 1-2 раза;

сесть ровно и спокойно подышать, а значит отдохнуть;

настроиться на добрые мысли и успокоить мозг;

сказать много добрых слов друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;

мысленно пожелать терпения, выдержки, мудрости всем людям на Земле.

Может, эта минутка спасет кому-то жизнь;

снять стресс, вылив на себя ведро воды;

помассировать пальцы;

походить по камушкам;

сделать 1-2 упражнения для осанки и многое, многое другое -всего за одну МИНУТУ!

## КОМПЛЕКС «КРАСИВАЯ ОСАНКА»

Упражнения этого комплекса важно осваивать с дошкольного возраста и выполнять на протяжении всей жизни. Они помогают сохранить не только красивую осанку, но и подвижность суставов рук, позволят укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение позвоночника и головного мозга. Их можно выполнять в повседневной жизни: дома, в детском саду, в школе и на производстве.

### 1. «Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

## 2. «Божественная лоза»

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите.

Само название позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает равномерно.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы почувствовали боль в суставах, уменьшите время удержания позы. Регулярное выполнение упражнения позволит избавиться от неприятных ощущений.

Если дети, сидя за партой во время объяснения учителя, заменят традиционное складывание рук (хотя бы иногда) на эту позу, то их спина всегда будет прямой.

## 3. «Лебедь»

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

**Внимание!** При выполнении упражнения строго следуйте этапам, указанным в описании. Руки резко не поднимайте, следите за своими возможностями. Удерживайте позу в меру своих сил от 3 до 10 секунд.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

## 4. «Перекрест»

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Голову держите ровно, поднятый

вверх локоть прижмите к голове. Обратите внимание. На рисунке правильно выполняет упражнение девочка справа. Удерживайте это положение 10-15 секунд. Затем опустите руки и отдохните. Повторяйте упражнение, меняя положение рук.

**ВНИМАНИЕ!** Если захват не получается, то можно использовать вспомогательные средства — веревку, полотенце, а еще лучше шариковый массажер. Цепляясь за шарики, вы постепенно сблизите пальцы.

Это упражнение полезно не только для укрепления позвоночника, оно улучшает его состояние при искривлении и других нарушениях осанки. Если позвоночник искривлен вправо — дольше удерживайте снизу правую руку, если влево — левую.

Поза перекреста позволяет восстановить мышцы плеча при их атрофии, помогает регулировать кровяное давление, полезна при бессоннице.

### 5. «Скручивание»

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле.

Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость.

**ВНИМАНИЕ!** Бедро должно быть прижато к спинке стула по всей длине. Повороты при выполнении позы, должны быть спокойными и очень плавными, спина — ровной. При повороте головы подбородок не опускайте.

Позу скручивания можно выполнять стоя у стены.

Встаньте прямо на расстоянии одной стопы от стенки, стопы вместе. Руки согните в локтях и поднимите вверх. Ладони находятся на уровне глаз и повернуты вперед. Следя глазами за ладонями, спокойно, без резких движений, поворачивайтесь к стенке, скручивая верхнюю часть туловища; стопы при этом не смещайте. Прижав ладони, оставайтесь в таком положении 3-5 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Сделайте спокойный вдох и выдох и выполните скручивание в другую сторону. Повторите 3-5 раз.

Это упражнение полезно не только для позвоночника. Оно дает хорошую нагрузку на талию, укрепляет боковые мышцы живота, и талия становится

тоньше. (Кстати, идеальная талия должна быть равна двум окружностям шеи.)

Если у вас нет возможности выполнить все упражнения комплекса за один раз, выполните 2-3 из них, обязательно включая первое — растяжку позвоночника.

По окончании комплекса положите руки на стол и спокойно подышите, удлиняя струю выдоха. Сосредоточив внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.

## МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Вы, конечно, замечали, как любят малыши гримасничать перед зеркалом. И даже, наверное, не раз. Отчитывали их за это «кривлянье». А оказывается, эти движения полезны для снятия мышечного напряжения, для улучшения кровоснабжения лица и головы.

Важно объяснить детям: гримаса гримасе рознь. Не нужно глупо кривляться, корчить рожицы друг перед другом, но стоит выучить те движения, которые являются прекрасной зарядкой для лицевых мышц. Существуют и специальные упражнения для лица и языка, которые можно выполнять всем вместе, и взрослым, и детям.

**1. Игра в мячик.** Наберите ртом воздух, сомкните губы, передвигайте комок воздуха из правой щеки в левую, из-под верхней губы под нижнюю. В конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд. Повторите 5-10 раз.

**2. Игра в прятки.** Спрячьте губы, втяните их в рот, зажмите. Удерживайте это положение несколько секунд. Повторите 3-5 раз. Можно языком несколько раз провести по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам — предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

**3. "Хоботок".** Сомкнутые губы вытяните вперед, удержите на 10-15 секунд, расслабьте. Повторите 5-10 раз.

**4. "Улыбка".** Сомкнутые губы растяните в улыбке, как можно сильнее. Удерживайте улыбку 5-10 секунд, расслабьтесь и повторите упражнение 5-10 раз.

**5.** Последовательно вытяните верхнюю и нижнюю губы на зубной ряд. Удерживайте их в таком положении 5-10 секунд. Повторите несколько раз.

**6.** Сомкнутые губы переместите вправо, влево. В конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд. Повторите несколько раз.

**7. "Барабан".** Плотно сомкните губы, надуйте щеки. Кулаками аккуратно ударяйте по надутым щекам, пока не выйдет весь воздух. Повторите несколько раз.

**8.** Согнутыми пальцами обеих рук похлопайте по лицу в направлении от подбородка вверх, от носа в стороны. Это упражнение делайте почаще после умывания. Оно хорошо укрепляет мышцы лица.

Непроизвольно напряженные мышцы лица часто вызывают напряжение шейных позвонков, поэтому регулярно выполняйте эти упражнения.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ**

### **1. Хороводы**

Хороводы помогают снять сильное возбуждение центральной нервной системы. Плавный ритм музыки или пение детей, спокойный шаг, коллективное движение по кругу — всё это способствует гармонизации внутренних процессов, уравнивает центральную нервную систему, а также помогает объединению детей.

### **2. Дыхательные упражнения**

Время: 1-3 мин. Возраст: 3-7 лет. Эти упражнения позволяют показать детям, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия.

Научить «вдыхать» и «выдыхать». При этом происходит регуляция вегетативной нервной системы, расслабление, сосредоточение и осознание своих ощущений.

### **"Музыка ветра"**

**1 вариант.** Глубоко вдохнув, дети очень тихо произносят вслед за взрослым шипящие и свистящие звуки С-Ш-Щ-Ф-Х (гармонизация работы легких и печени) и прислушиваются к тому, где дует сейчас ветер и чем он шелестит.

**2 вариант.** Сделать глубокий полный вдох, сложить губы трубочкой и «задуть свечу» со звуками В-У-У-У (гармонизация работы почек) или Х-У-У-У (происходит гармонизация работы селезенки, снимает беспокойство, сожаление).

### **"Воздушный шарик"**

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделай паузу и сосчитай до пяти.

5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех, представляя, что каждое легкое — надутый шарик.

7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Воздушный шарик» — замечательное упражнение для маленьких детей.

Этот вариант «глубокого дыхания» особенно полезен для взволнованного или плачущего ребенка. Попробуйте остановить его и выполнить упражнение, тогда он более спокойно воспримет то, что так расстроило. Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

### **Упражнение «Скала»**

Упражнение направлено на повышение внутренней уверенности и тренировку периферической кровеносной системы, а также на снятие перевозбуждения нервной системы, сосредоточение.

Время: 2 мин. Возраст: 6-7 лет.

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно, на расстоянии 10 сантиметров друг от друга.
2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.
3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.
4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.
6. Взрослый может мягко толкнуть ребёнка в плечо, чтобы он ощутил свою возросшую силу. При этом попросите ребёнка напрячься, сопротивляясь толчку.
7. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в любое время и в любом месте. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.