

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 48» ЗАТО Северск, Томской области

**Материалы семинара-практикума по теме:
Игры 5 животных - использование
здоровьесберегающих технологий в работе
с дошкольниками**

(В рамках работы сетевой инновационной площадки АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»)

Подготовили:
учителя-логопеды
МАДОУ «Детский сад № 48»
В.В. Булкина,
Н.В. Твердовская
март 2023

Педагогическая целесообразность интеграции дыхательных практик и китайских здоровьесберегающих упражнений в воспитательно - образовательном процессе заключается в следующем: концепция технологий соответствует психофизическим особенностям развития старших дошкольников, условия для внедрения технологий соответствуют нормам СанПиНа, включение в образовательный процесс дыхательных практик и здоровьесберегающих технологий соответствует интересу детей и образовательному запросу их родителей.

Представляем некоторые интегрированные упражнения на дыхание для использования в практической работе с дошкольниками. Упражнения не предполагают чрезмерной нагрузки на мышцы, но развивают гибкость и выносливость. Мы взяли для занятий с детьми упражнения, которые использовали в динамических паузах, комплексах утренней гимнастики, при подъеме после сна и на занятиях по физической культуре.

В практике китайские детские сады и другие дошкольные вспомогательные учреждения очень часто используют «Игры 5 животных». Упражнения являются совершенно несложными и, следовательно, в эту игру могут играть совершенно разные возрастные категории, у которых, к тому же, может быть совершенно разная физическая подготовка. Упражнения данного комплекса направлены на то, что участники игры должны максимально точно показать особенности одного из животных.

Все упражнения делятся на 2 типа: дыхательные – для стимуляции умственной активности, и физические – для поднятия мышечного тонуса. Упражнения выполняются в медленном темпе, количество повторов не превышает 4–6 раз (в зависимости от возраста ребенка, то есть, чем младше ребенок, тем меньше повторений упражнений).

При выполнении упражнений вдох делается через нос, а выдох через рот.

Упражнения могут сопровождаться звуковым выдохом.

Упражнения называются «игрой» и имеют каждый свое индивидуальное название.

1. «Игра тигра».

Детям хорошо известен такой зверь как тигр, так как известно, что он является зверем хищным и питается тем, на что охотится. На различных животных. Фрагменты упражнений будут соответствующие: тигр поднимает лапу- вдох, тигр хватает добычу- выдох «ха».

2.«Игра оленя».

Данные упражнения укрепляют поясничный отдел, питает почки и улучшает функционирование мышц и суставов. «Рога оленя», «столкновение рогами». Руки скрещены вверху над головой - вдох, наклоны туловища вперед –выход со звуком «ом».

3.«Игра журавля».

Журавль тянется в небо, летящий журавль. Упражнения улучшают циркуляцию кровообращения и увеличивает подвижность суставов. Руки вверх через стороны - вдох, вниз через стороны со звуком «ух» (можно поворачивать туловище в стороны).

4.«Игра медведя».

Упражнение «медведь вращает туловищем», «медведь идет». Выполнение этого упражнения оказывает массажный эффект на органы пищеварения и улучшает их циркуляцию. Руки на поясе-вдох, шаг вперед – выдох со звуком «р» или «ж».

5.«Игра воробья».

В положении стоя немного подгибают колени, туловище наклоняют вперед, голову приподнимают. Выполняют 5–6 прыжков вперед-вдох, при этом приземляются на носки, а

выпрямленные руки отводят назад - на выдохе со звуком «ша». Возвращаются в исходную точку. Упражнение повторяют на протяжении 4-6 раз.

Основная программа интегрированных занятий на дыхание с использованием здоровьесберегающих китайских упражнений была построена из следующих упражнений:

1.«Большая панда».

Дети садятся на пол, ноги подтягивают к себе, руками обхватывают голени. Медленно перекачиваются назад, пока не коснутся спиной пола - вдох. Ослабляют руки и быстро возвращаются в исходную позицию – выдох «уа». Упражнение повторяют 5 раз.

2.«Лисица».

Дети садятся на корточки, наклоняют верхнюю часть тела вперед, ладонями и предплечьями упираются в пол, пятки приподнимают, голову слегка наклоняют вниз. Опускаются на колени, локти упирают в коленные суставы - вдох. Прогибают поясницу и начинают медленно передвигать верхнюю часть тела вперед, переставляя руки. Плечи и голову оставляют приподнятыми - выдох «ууу». Движения продолжают до тех пор, пока ноги не окажутся полностью вытянутыми. Затем поднимают голову максимально вверх, ладонями упираются в пол, ноги подтягивают, ступнями также упираются в пол. Далее встают в полный рост, но не отрывают ступни от пола и стараются сильно не сгибать коленные суставы. Упражнение повторяют 5 раз.

3.«Крокодил».

Дети ложатся на пол, ноги вытягивают, руки кладут на пол перпендикулярно к туловищу. Поднимают правую ногу перпендикулярно к телу - вдох. Стараются не сгибать коленный сустав, носок вытягивают. Удерживают такое положение в течение 2-4 секунд. Плавно возвращаются в исходную позицию - выдох «иии». Повторяют упражнение с левой ногой. После 4-6 повторов, как и прежде, поднимают правую ногу-вдох, затем опускают ее слева от тела-на выдохе.

4.«Медведь».

Дети становятся на четвереньки, ладонями упираются в пол. Максимально возможно выпрямляют руки и ноги. Опускают голову вниз, расслабляют туловище - вдох. Делают 4-5 шагов вперед, одновременно переставляя правую руку и ногу, а затем левую руку и ногу - выдох «aaa». Таким же способом передвигаются назад. Повторяют упражнение 5 раз.

5.«Черепашка».

Дети садятся на пол, сгибают коленные суставы, ступни касаются пола, ладонями упираются в пол позади таза - вдох. Стараются максимально приподнять поясницу. Далее, не отрывая ладоней от пола, делают шаг влево - выдох «эээ», затем в исходное положение- вдох, а затем шаг вправо- выдох «эээ». Упражнение повторяют 4-6 раз.

Китайская гимнастика включает в себя следующие дыхательные упражнения, которые используются в конце гимнастики для релаксации:

1.«Лотос».

Дети садятся на пол, спину держат прямо, ноги подгибают под себя, руки свободно кладут на колени или бедра. Расслабляются, стараются отвлечься от всех мыслей, в идеале – ни о чем не думают. Дышат свободно. Упражнение выполняют на протяжении 2 минут.

2.«Волна».

Упражнение может выполняться в любом положении, лучше стоя. Дети распрямляют спину, расслабляют мышцы брюшной стенки. Делают глубокий вдох через нос, при этом втягивают живот и расправляют грудную клетку. Выдыхают через рот, одновременно с этим втягивают грудь и надувают живот. Упражнение повторяют 4-6 раз.

3.«Дыхание жизни».

Упражнение выполняют в конце гимнастики. Стоя руки вверху тянутся к солнцу, воздух вдыхается, руки сверху опускают вниз и делается выдох через солнечное сплетение.

Потом руки внизу-вдох, через стороны поднимаются вверх – выдох. Упражнение повторяют 4 раза в медленном темпе.