

Дыхательная гимнастика и самомассаж



Выполнила:
Тихомирова Светлана Владимировна
Должность: воспитатель

Екатеринбург

Методическое пособие по здоровьесберегающим технологиям. (дыхательная гимнастика и самомассаж)

Все мы родом из детства, тем не менее, то самое детство, которое мы «прошли», остается для нас загадкой, и мы, взрослые, неустанно о нем размышляем с тем, чтобы сделать детство современных детей по-настоящему детским, т.е. уберечь детей от горестей и ошибок.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Здоровый ребенок – талантливый ребенок, его легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые навыки и умения. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные к нему требования.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибается тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Здоровье и нравственность понятия взаимосвязаны. В настоящее время этому не уделяется должного внимания. Нравственно здоровым человек не станет сам и не позволит другим совершать безнравственные поступки, нанося ущерб природе, здоровью окружающих людей и собственному здоровью.

В современном образовательном пространстве педагогический процесс строится так, что человек с детских лет тратит большие усилия на изучение предметов, тем самым «сокращает время и величину усилий на труд души». В

должной мере не культивируется внимание к духовному развитию личности, «воспитанием души занимается каждый сам, по мере своих сил и возможностей». Мишель Монтеньяк отмечает: «Величайшее недомыслие учит наших детей науке о звездах и движении восьмой сферы раньше, чем науке о их собственных душевных движениях».

Дыхательная гимнастика одна из здоровьесберегающих технологий.

КОМПЛЕКС ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (по Стрельниковой)

В древних писаниях говорится: «Физическая мощь человека, жизненные его проявления зависят не столько от пищи, сколько от правильного дыхания.

Управляя дыханием, мы управляем всем телом».

С дыханием связан целый ряд психофизиологических функций; массаж диафрагмой внутренних органов брюшной полости, тренировки дыхательных мышц, воздействие на периферическую и центральную нервную систему, выделения отработанных газов и токсинов.

Дыхание – главная функция человеческого организма, основа речи. Чтобы произнести фразу, нужен достаточный объем воздуха, который проходя постепенно, струей через связки. Как смычок по струнам, заставляет звучать «голосовой инструмент». Дыхание должно быть активным, целенаправленным.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет произносить различные по длине речевые отрезки.

Упражнение 1. «Ладони»

Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок»

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом силой толкнуть кулаки к полу,

как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох, в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем, плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. «Кошки»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 5. «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям — шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи — ещё один вдох. Выдох пассивный метлу двумя вдохами — движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу- короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение 9. «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол — вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок- тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнения 10. «Перекач»

Исходное положение: правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади, левую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.

Упражнение 11. «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге — вдох.

Вернуться в исходное положение — пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу — вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Упражнение 12. «Задуй прямую свечу»

Исходное положение: в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

Упражнение 13. «Паровоз»

Исходное положение: ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

Упражнение 14. «Гуси летят»

Исходное положение: медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-19 раз)

САМОМАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАСЕЙНА

Исследования ученых показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Как эти процессы связаны между собой? Специалисты института физиологии детей и подростков АПН считают, что формирование речи происходит под влиянием кинестетических (двигательных) импульсов, передающихся от рук, а точнее, от пальчиков. Чем активнее и точнее движения пальцев у маленького ребенка, тем быстрее он начинает говорить.

Ученые доказали, что с анатомической точки зрения около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Это дает основание приравнивать ее к артикуляционному аппарату и судить о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование и развитие речевой функции. Таким образом, моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных действий.

Формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики необходимо сочетать пальчиковую гимнастику с самомассажем кистей и пальцев, для этого «сухой бассейн».

Для создания «сухого бассейна» небольшую глубокую миску (диаметром 25 см, высотой 12-15 см) нужно заполнить на 8 см промытым и просушенным горохом или фасолью.

Погружаясь как можно глубже в наполнитель, ручки ребёнка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения — координированными.

Самомассаж кистей и пальцев рук в «сухом бассейне» способствует:

- нормализации мышечного тонуса;
- стимуляции тактильных ощущений;
- увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук;
- формированию произвольных, координированных движений пальцев рук. Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

Горох

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох
И пальцы запустили,
Устроив там переполох,
Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки. В миске не соль, совсем не соль,

А разноцветная фасоль.

На дне — игрушки для детей, Мы их достанем без затей.

Тесто

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто. Месим, месим тесто,

Есть в печи место. Будут-будут из печи Булочки и калачи.

Лодочка

Соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».

Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.

Повар

Выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против нее.

Варим, варим, варим щи. Щи у Вовы хороши!

Стираем платочки

Выполнять движения раскрытой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперед-назад, пальцы разведены.

Мама и дочка стирают платочки.

Вот так, вот так!

Постирали и отжали.

Ох, немножко мы устали.

Колобок

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне». Кулачок, как колобок.

Мы сожмем его разок. Кулачки сжимаем, Кулачками мы играем!

Зарядка

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать.

Напрягаем пальцы

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжем.

Ладони здороваются

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее. Затем расслабить руки: слегка пошевелить пальцами.

Наши пальчики сплетём

И соединим ладони.

А потом как только можем

Крепко-накрепко сожмём.

СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Это – движение:

- Физические упражнения, физкультминутки, подвижные перемены.
- Эмоциональные разрядки и «минуты покоя».
- Гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний).
- Лечебная физкультура.
- Подвижные игры.
- Специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков).
- Массаж, самомассаж.

- Психогимнастика, тренинги.

Важным признаком новых педагогических технологий являются:

- обеспечение эмоционального - целостного отношения к содержанию и процессу обучения;
- индивидуальный темп работы, исключение необходимости в сдерживании темпа продвижения сферы;
- культивация творческого отношения к деятельности; формирование адекватной самооценки личности своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений.