

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 150 г. Челябинска»

Опыт работы по теме:

***Нетрадиционные формы и средства работы
с детьми по физическому воспитанию***

Выполнила: Сипягина И.А.

Инструктор по ФК

I квалификационной категории

Челябинск, 2010

Актуальность

Здоровье определяется как жизнерадостность, устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям, высокий уровень выносливости и работоспособности. К сожалению, современная статистика свидетельствует: здоровье детей от первых месяцев жизни к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается. Неуспеваемость детей связана с нарушениями о.д.а., ослабленным здоровьем и психофизической незрелостью. Специалисты выделяют внутренние и внешние факторы создавшейся ситуации.

Внутренние: – генетические патологии;

- патологии беременности и родов;
- феномен дисцелерации (замедление темпов роста);
- трофические синдромы (дисгармоничное непропорциональное развитие);
- синдром дисплазии соединительной ткани;
- синдром нестабильности некоторых сегментов позвоночного столба и др.

Внешние: – гипокинезия (низкий уровень двигательной активности);

- плохая экология;
- нарушение гигиенических требований;
- неполноценное питание в следствии низкого соц.-экономического статуса большого количества семей;

– низкий уровень культуры здоровья в семьях;

– некачественное физическое воспитание и др.

Отсюда вытекает потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность детей.

Внедрение в образовательный процесс нетрадиционных средств и методов позволит ориентировать физическое воспитание на особенности развития детей, осуществить образовательный процесс и подходы к описанию организма человека с позиции функциональных взаимосвязей органов в едином и целостном организме, связанном с единым и целостным внешним миром.

Основные особенности цигун в процессе физического воспитания дошкольников

Предложенные упражнения, основаны на древнекитайской оздоровительной системе **цигун**. На протяжении многих веков цигун рассматривали как древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции, которое позволяет избавиться от болезней, продлить жизнь, сделать сильным физическое тело, укрепить дух и глубже познать окружающий мир.

Китайская гимнастика акцентирует внимание на приведение в равновесное состояние и укрепление человеческого тела таким образом, чтобы оно могло само себя исцелять. Цигун не имеет отношение к религии. Этими упражнениями могут заниматься люди любого возраста, расы и пола.

Основной отличительной особенностью всех упражнений цигун является необходимость *использовать мысль, воображение, образное мышление*. Элементарно простые, на первый взгляд, физические упражнения требуют обязательного участия сознания и умения вживаться в образ, и имеют *три уровня*:

1. *Физический* – самый низкий – рассматривается с позиции физического тела, как обычное упражнение для регулирования тела;

2. *Энергетический* – рассматривается с точки зрения энергии. Он связан с определенными представлениями, развивающие и усиливающие сенсорные навыки, регулирующие сознания;

3. *Информационный* – самый высокий – рассматривается с точки зрения цигун.

В организме ци циркулирует по энергетическим меридианам – 12 основных каналов, которые соответствуют внутренним органам человека и 8 чудесных каналов. Энергетическая система каналов связывает поверхность тела с внутренними органами. На каждом из каналов существует большое количество биологически активных точек, которые являются входами или выходами этих каналов и через них происходит взаимодействие ци человека с ци природы.

Упражнения цигун можно применять в заключительной части физкультурных занятий, в ходе режимных моментов, с целью восстановления после интенсивных физических и умственных нагрузок,

с целью профилактики заболеваний, в период восстановления после перенесенных заболеваний различного характера, в коррекционной работе.

Оздоровительные упражнения и самомассаж.

I. Оздоровительный самомассаж внутренних органов.

Метод не требует большого напряжения. Необходимо только максимально расслабиться, убрать лишние мысли из головы и направлять все свое внимание в ту зону, с которой работают ваши руки.

1. Стопы параллельно, на ширине стопы друг от друга, колени расслаблены. Разотрите ладони, пока кожа рук не нагреется;

2. Первая область – самомассаж органов малого таза и толстый кишечник.

Руки положить на область между лобком и пупком. **Вдох** – мышцы живота напрячь, руки скользят вверх и в стороны. **Выдох** – мышцы живота расслабляются, руки скользят по центру вниз.

Важно: Направить внимание в эту зону, представить, что тепло рук проникает внутрь органов, с которыми работаете, а также улучшается их функция.

3. Вторая область – область крестца, копчика и прямой кишки.

Руки перемещаются на область крестца. **Вдох** – напрячь мышцы ягодиц и промежности, руки скользят по крестцу вверх. **Выдох** – расслабить ягодицы и мышцы промежности, руки скользят через центр ягодиц вниз.

Важно: Чтобы ноги стояли на ширине плеч, а стопы были параллельно. Все внимание на крестец и копчик.

4. Третья область – самомассаж области печени желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, желудка и тонкого кишечника.

Руки перевести на правое и левое подреберье. Дыхание свободное. Руки сначала расходятся в стороны и вверх, а затем скользят вниз по центральной линии.

Важно: Направить внимание в эту зону, представить, что тепло рук проникает внутрь органов, с которыми работаете, улучшается их функция.

5. Четвертая область – самомассаж почек и надпочечников.

Руки на почки тыльной стороной кисти. Делаем круговые движения – вверх по позвоночнику, а затем в стороны, вниз. Дыхание свободное. После нескольких повторений сделать вибрирующее движение. Затем снова все повторить сначала.

Важно: Представить, что почки находятся в руках, мысленно «закрасить» их черным цветом.

6. Пятая область – самомассаж области легких, сердца, вилочковой и щитовидной желез, (для женщин еще молочных желез).

Руки на грудной клетке, над сосками. Вдох – руки скользят вверх и в стороны. Выдох – руки скользят вниз по центру.

Важно: При мастопатии или для ее профилактики, необходимо захватывать молочные железы.

7. Шестая область – самомассаж области 7-го шейного позвонка

Расслабленные руки поочередно закидывать назад и раскрытой ладонью хлопнуть по области 7-го шейного позвонка.

Важно: Голова находится в прямом положении, подбородок не опускать!!!

II. Суставные упражнения цигун.

1 упражнение:

1) Сложить ладони на уровне груди. Руки должны быть отставлены от туловища. Представить себя маленьким святым или ребенком.

2) Открыть ладони к себе, вращательным движением на себя опустить кисти рук пальцами вниз таким образом, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной. Продолжить вращение, открыв ладони от себя, затем, сомкнув их, вернуть в исходное положение. Внимание в ладонях, почувствовать тепло. Выполнить 8 раз.

3) Повторить вращение рук в противоположном направлении, от себя еще 8 раз.

Важно: при вращении рук кисти должны соприкасаться тыльными сторонами кистей.

2 упражнение:

1) Медленно поднять руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз. Представить, что руки выросли большими и «обняли» Землю.

2) Медленно переместить руки вперед, концентрируя внимание в ладонях, а затем снова развести их в стороны. Тело при этом немного подается за руками. Почувствовать прохладу Земли. Повторить 8 раз.

3) Повернуть кисти ладонями вверх. Почувствовать энергию Неба. Повторить те же движения 8 раз.

4) Разведя руки в стороны последний раз, повернуть кисти ладонями вниз и медленно опустить руки вдоль туловища.

Важно: руки должны быть расслаблены, плечи не поднимать.

3 упражнение:

1) Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено. Представить себя Журавлем, среди таких же птиц, стоящим в чистой воде по колено.

2) Слегка наклонить голову вперед, повернуть ее влево как можно дальше, как это делают птицы, слегка приподнять голову вверх и по верхней дуге, описываемой подбородком, вернуться в исходное состояние («Журавль сделал глоток воды»). Подбородок при это описывает вытянутый овал. Выполнять 8 раз. Повторить то же в другую сторону 8 раз.

3) Вытяну шею как можно дальше вперед, опустите голову, как набирают клювом воду из озера. Затем, направлять подбородок к грудной клетке, вытягивая шею вверх так, чтобы подбородок вернулся в и.п.. При этом весь позвоночник совершает волнообразные движения от коленей вверх (движение тела напоминает движение кнута).

Важно: поворот головы делать без напряжения, не запрокидывать голову назад, плечи не поднимать, руки расслаблены.

4 упражнение:

1) Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на области почек (так, чтобы точка центр ладоней находилась напротив почек).

2) Представить, что вы молодой веселый Дракон в толще морской воды. Вода вокруг темная, холодная и соленая;

3) Вращать таз в правую сторону 8 раз, при этом амплитуда должна быть максимальной. Когда тело идет вперед – спина прямая, назад – спина прогибается.

Важно: при вращении тела не отрывать стопы от пола, колени не сгибать. Вращение осуществляется за счет проворота в тазобедренных суставах, а не наклона в пояснице.

4) Закончив вращение, резко встряхнуть все тело, т.е. приподняться на носки и упасть на пятки поочередно. Представить, будто Дракон выпрыгнул из глубины моря в воздушную стихию. Повторить 1-3 раза.

III. Самомассаж головы и лица:

Разотрите ладони, пока кожа рук не нагреется;

1. Массаж носа:

а. Указательные и средние пальцы расположены на боковых сторонах носа. Одновременные движения вверх-вниз по крыльям и боковым сторонам носа до ощущения тепла. Не менее 9 раз;

б. Большим и указательным пальцем пощипать каждую сторону основания носа. Одновременно медленно вдыхайте, считая до 4-х. Затем также медленно выдыхайте;

в. Указательным пальцем массируйте легкими круговыми движениями углубления возле каждой ноздри. По 10 раз в каждую сторону.

г. Помассируйте участок между верхней губой и корнем носа по средней линии;

д. Указательным пальцем горизонтально потрите под носом.

2. Массаж лица:

Массаж щек и лба таким образом, чтобы получились круговые движения (как умывание лица). От 9 до 500 раз в каждую сторону. Можно поочередно.

3. Массаж ушей:

а. Указательными и большими пальцами поминание ушных раковин (при гипертонии – сверху вниз; при гипотонии – снизу вверх);

б. Потянуть себя за мочки вниз, за середину назад, за верхушки вверх;

в. Разведите указательные и средние пальцы в виде буквы «V» и разотрите околоушные зоны.

4. Массаж глазных яблок:

Закройте глаза. Количество каждых движений от 9 до 36 раз.

а. Средним пальцем круговыми движениями массировать центр глазного яблока через закрытое веко. Сначала по часовой стрелке, а потом против;

б. Поставить 3 пальца на область под бровью и сделать круговые движения по часовой стрелке и против;

в. Наружной стороной указательного пальца помассировать нижнее веко.

Важно: Движения все должны быть мелкими и осторожными!!!

5. Массаж области рта:

Поставьте большой и указательный пальцы одной руки на уголки рта. Приподнимите слегка уголки рта вверх, нажимая на них.

6. Массаж подбородка:

Большие пальцы на подбородок, легкими надавливаниями двигаться в стороны, до углов нижней челюсти.

7. Массаж шеи:

Охватите шею ладонью так, чтобы 4 пальца были на одной стороне, а большой на противоположной. Поглаживающими движениями от подбородка к основанию шеи. Делать двумя руками попеременно.

Важно: Не натягивать кожу шеи во время поглаживания.

8. Массаж затылка:

а. Накройте ушные раковины ладонями, пальцы на затылке. Указательные пальцы положить сверху средних. Соскальзывая со средних пальцев производить легкие щелчки по затылку;

б. Сожмите правую руку в кулак и ребром кулака слегка постукайте по правой тыльной стороне шеи от затылка вниз. Слева то же самое.

9. Массаж головы:

Растопырьте пальцы и поставьте на начало роста волос. Провести с легким нажимом от лба до затылка 9–300 раз (как будто расчесываетесь большими гребнями).

IV. Прохлопывание тела (активизация энергетических каналов и распределение энергии в них):

1. *Прохлопывание головы* – ладонями от затылка ко лбу по всей голове. После этого несколько расчесывающих движений (расслабляет напряженные участки головы, снимая головную боль).

Важно: Похлопывание должны производиться мягкими ладонями, но не пальцами.

2. *Прохлопывание 7-го шейного позвонка* – расслабленные руки поочередно закидывать назад и раскрытой ладонью хлопать по области 7-го шейного позвонка (снимает усталость шейного отдела, расслабляет напряженные участки, убирает застойные явления, активизирует кровообращение данной зоны.)

Важно: Голова находится в прямом положении, подбородок не опускать!!!

3. *Похлопывание рук* – начинать с плеча левой руки до кончиков пальцев, затем тоже с правой (способствует выведению из мышц вредных веществ, улучшает кровообращение, стимулирует функцию костного мозга, снимает боль в области верхнего плечевого пояса).

4. *Прохлопывание передней поверхности тела:*

а. Правой ладонью прохлопать грудь в области левого легкого, левой рукой в области правого (помогает детоксикации).

Важно: *Похлопывание должны быть безболезненными (убрать силу).*

б. Двумя руками одновременно прохлопать от ключиц до подвздошных костей (улучшает кровообращение, активизирует энергетические каналы, расслабляет напряженные участки брюшной области).

5. Постукивание крестца:

а. Тыльной стороной кистей, двумя руками попеременно.

б. Костяшками кулаков попеременно двумя руками сверху вниз.

Упражнение ослабляет напряжение в области крестца, крестцового сочленения, уменьшает боли в этой области и в нижних конечностях, активизирует кровообращение, убирая застойные явления данной области.

6. Прохлопывание ягодиц:

а. Одновременно двумя руками прохлопать точки Хуан тяо (в центре ягодиц);

б. Прохлопать двумя руками от ягодиц через центр ягодиц вниз к ногам.

Упражнение способствует движению нижних конечностей, снимает напряжение по ходу седалищного нерва.

7. Прохлопывание ног – раскрытыми ладонями прохлопать всю левую ногу от ягодиц до пальцев, а затем правую (улучшает кровообращение, активизирует энергетические каналы, расслабляет напряженные участки брюшной области).

8. Прохлопывание стоп:

а. Раскрытыми ладонями прохлопать всю левую стопу от пятки до пальцев, а затем правую;

б. Помассировать точку в центре стопы Юнь цуань, а затем простучать кулаком пятку левой ноги, а затем тоже с правой.

Предложенные упражнения и самомассаж можно использовать как единым комплексом, так и самостоятельно каждое упражнение. Главное, чтобы вы были сосредоточены на том, что вы делаете, использовали предложенные образы и верили в положительный результат. И вы почувствуете и заметите их очень быстро.

Будьте здоровы!