

КАРТОТЕКА

Оздоровительная работа с учетом «Развивающей педагогики оздоровления»

В.Т. Кудряцева, Б.Б.Егорова

Закаливание: занятия на улице, ходьба на лыжах, развлечения на улице. Поглаживающий массаж. Упражнение «Поза льва».

Дыхательные упражнения:

1. Имитация через дыхание – урагана, легкого ветерка, пылесоса, велосипедного насоса, надувания шариков и др. Дыхание в разном ритме.
Очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз. Вдох через правую ноздрю, выдох через левую и наоборот. Вдохи и выдохи через левую ноздрю (4-6 сек) по очереди, закрывая одну большим, а другую указательным пальцем.
Брюшно-носовое дыхание (резкий вдох через нос с одновременным втягиванием нижних брюшных мышц).
2. Произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок. «Рисование» в воздухе дыханием воображаемых фигур. Вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.
3. Сочетание упражнений дыхательной и звуковой гимнастики: поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе; вдох и выдох через правую и левую ноздрю по очереди.
4. Вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа; а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м-м»; энергичное произнесение звуков «п-б», «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укрепление мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки).
5. Слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у – к – д – и – к», «т-у – к – д – и – к
6. Игровые упражнения «Гудок паровоза», «Весёлая пчёлка», «Полёт самолёта», «Часики», «Трубач», «Паровозик», «Насос».
7. Пропевание гласных звуков с придыханием, с имитацией движения грузчиков или дровосеков («ууууух-нем», «ххха-а-а», «ффу-у»).
8. Спокойный вдох и выдох; на выдохе постукивание по крыльям носа с одновременным произнесением слогов «ба-бо-бу».
9. «Лошадка», «Ворона», «Зевота», «Смех», «Поплыли – полетели». Дыхание шмелем.

Упражнения для коррекции и формирования осанки.

Формирующие упражнения.

Подъём рук и ног, прогибание туловища, потягивание, шаги из положения стоя у стены. Игровое упражнение «Росточки». Наклоны, повороты, напряжение и расслабление мышц из положения сидя на коленях. Ходьба с предметами на голове.

Выполнение движений руками, ногами, туловищем, плотно прижавшись спиной к стене.

Специальные коррегирующие комплексы.

Упражнения для коррекции сутулости (кифоза).

Подъём рук и ног, прогибание туловища в положениях стоя и в упоре на коленях. Подъём головы, отведение плеч, пригибание туловища в положении стоя и лёжа.

Упражнения для коррекции и профилактики сколиоза.

Подъём и отведение рук, потягивание ног, пригибание туловища в положениях стоя, в упоре на коленях, сидя на стуле, лёжа на животе.

ходьба и бег по скамейке с мешочком на голове в разных направлениях, с изменением положения рук.

Игровые упражнения «Гордая походка», «Балерина», «Птица перед взлётом».

Специальные коррегирующие комплексы.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках с различным положением рук по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу и на палке. Катание мяча или палки ступнёй или пальцами ног. Рисование простых геометрических фигур путём катания резинового мяча. Захват и подъём пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек). Игровое упражнение «Если бы ноги стали руками».

Ходьба и бег на носках, пятках, перекатом с пятки на носок. Ходьба босиком по песку, мелкой гальке, с изменением положения стопы.

Боковой шаг по палочке, обручу.

Ходьба с мячом, зажатым между ступнями.

Игровые упражнения «Малышка» (массаж стопы), «Танец на канате», «Если бы ноги стали руками». Подбрасывание воображаемого мяча стопами, лёжа на спине.

Ходьба по шнуру. Двигательные импровизации с упражнениями для профилактики плоскостопия.

Используемые пособия и литература:

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.