Методическая разработка

Комплексы упражнений для предупреждения утомления и восстановления умственной работоспособности старших дошкольников.

Пояснительная записка

Предложенные в пособии комплексы построены из простых, доступных упражнений, которые не требуют сложной координации. Упражнения охватывают ряд мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения на занятии. Это потягивания, наклоны, прогибания, полуприседания и приседания с различными движениями рук. От правильной организации НОД, уровня её гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние дошкольников в процессе образовательной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Утомление на занятии обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы. Устранить его можно, если оптимизировать физическую, эмоциональную, умственную активность. Для этого необходимо переключиться на другие виды деятельности, отдохнуть, используя всевозможные средства восстановления работоспособности. Проведение комплекса здоровьесберегающих упражнений помогает предупредить утомление, восстановить умственную работоспособность, является профилактикой нарушения осанки. Предпочтение необходимо отдавать простым, интересным и знакомым детям упражнениям, не требующим для выполнения большой площади. Данные комплексы рассчитаны на мобилизацию внимания, восприятия, восстановления умственной работоспособности, относятся к комплексам общего воздействия и применяются на различные группы мышц.

Комплекс № 1.

1. И. п. – сидя на краю стула: 1) Растирать голени одной ноги стопой другой ноги и наоборот; 2) «Гармошка» – энергично вращать стопы внутрь, кнаружи; 3) сведение и разведение стоп, не отрывая носков от пола (поочередно и вместе).

2. И. п. – стоя: 1) «Поза дерева» – Поднимите руки вверх ладонями кверху. Спина прямая, живот подтянут, подбородок немного приподнят. Голова, шея, позвоночник находятся на одной прямой линии. Тянитесь всем телом вверх; 2) «Поза перекреста» – Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем постарайтесь сцепить пальцы за спиной в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте позу 10-15 сек., затем опустите руки и отдохните. Повторить, меняя положения рук; 3) «Бабочка» – руки за головой, в стороны. Свести локти вместе и опять в стороны; 4) Ноги врозь, руки опустили. Наклонитесь к левой ноге и дотроньтесь до колена – вдох. Выпрямитесь – выдох. Выполните 5 раз.

3. Выполняя упражнения, спину держите прямо. После каждого упражнения закройте глаза, давая им отдохнуть: 1) Зажмурьте глаза на 3-5 сек. Отдохните 2-3 сек. Повторите несколько раз; 2) Быстро поморгайте 8-10 сек., через 2-3 сек. Повторите; 3) Помассируйте веки нижней частью ладони, круговыми движениями в течение 10-20 сек; 4) Поведите глазами вверх вниз, вправо-влево, в правый нижний угол, в правый верхний угол – в левый верхний угол. (глаза поворачивайте с усилием, можно повторить).

4. Дыхание очистительное – «царапание»: Выполнять следует упражнения в положении сидя или стоя, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии. Сделайте хороший выдох, руки согните в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделайте носом спокойный вдох, затем интенсивный выдох со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами выполнять царапающие движения. Дыхание произвольное. Упражнение выполнять 5-6 раз.

Комплекс № 2.

1. И.п. – сидя на краю стула: 1) сведение и разведение стоп, не отрывая пяток от пола (поочередно и вместе); 2) «гусеница» – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног; 3) хлопки подошвами стоп; 4) «рисуем солнышко» – поочередные и одновременные круговые движения стопой.

2. И.п. – стоя: 1) «Поза кривого дерева» – встаньте прямо, согните левую ногу (правую), так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. опустите ногу и руки; 2) «Поза лебедя» – руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимите их вверх,

не наклоняя туловище. Удерживайте позу в меру своих сил от 3 до 10 сек., руки резко поднимать нельзя; 3) Ноги врозь, руки на талии. Наклоните туловище влево, сгибая правую ногу в колене, – выдох. Вернитесь в исходное положение – вдох. Выполните по 5 раз в каждую сторону; 4) Ноги врозь, на ширине ступни. Присядьте, вытяните руки вперед – выдох. Выпрямитесь, руки вниз – вдох.

3. Выполняя упражнения, спину держите прямо. После каждого упражнения закройте глаза, давая им отдохнуть: 1) Зажмурьте глаза на 3-5 сек. Отдохните 2-3 сек. Повторите несколько раз; 2) Быстро поморгайте 8-10 сек., через 2-3 сек. повторите; 3) «Рисуем» восьмерки. Переносица – середина восьмерки. Вертикальные – справа вверх, слева вверх. Горизонтальные – справа вверх (первая), слева вверх (вторая). Отдохните. Рисуйте глазами круги, восьмерки, диагонали на весь размер стены, которая перед вами.

4. «Летит пчела»: Представьте себе трудолюбивую пчелку, которая перелетает с цветка на цветок и собирает цветочную пыльцу. Во время этого она напевает свою любимую песенку: «З,з,з…» Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и , медленно выпуская воздух, произнесите звук «З». Отдохните и снова начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь.

Комплекс № 3.

1. И.п. – сидя на краю стула: 1) «бег» – поставить левую (правую) ногу на носок-на пятку, очередная смена положения ног в быстром темпе; 2) «Обезьянки берут орешки» – захват малого мяча ступнями ног, поднимание обеими стопами мяча; 3) «Обезьянки читают газету» – пальцами ног рвать газету на части.

2. И. п. стоя: 1) «Божественная поза» – руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад; 2) «Колка дров» – ноги на ширине плеч, руки в замок закинуты за голову. Резкий наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом; 3) Выполняйте наклоны головы вперед, назад, вправо, влево – по 10 для каждой стороны; 4) На голову помещается какой-нибудь нетяжелый предмет (мешочек с песком), и ребенок совершает круг, стараясь не уронить его.

3. Выполняя упражнения, спину держите прямо. После каждого упражнения закройте глаза, давая им отдохнуть: 1) Зажмурьте глаза на 3-5 сек. Отдохните 2-3 сек. Повторите несколько раз; 2) Быстро поморгайте 8-10 сек., через 2-3 сек. повторите; 3) Помассируйте веки нижней частью ладони, круговыми движениями в течение 10-20 сек.; 4) Смотрите на большой палец, вытянутой на уровне глаз, правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не

поворачивая головы. Верните руку в И.П., не отрывая взгляд от кончиков пальца. Выполнить то же с левой рукой.

4. «Дворник»: На столе лежит много комочков ваты или бумаги. В игре могут принять сразу несколько человек. На выдохе нужно очистить «двор» от мусора, поочередно убирая комок за комком. В упражнении отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя.

Комплекс № 4.

1. И.п.- стоя: 1) «Обезьянки – художники» – поднять пальцами ног карандаш; 2) Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

2. И.п. стоя: 1) Подъем на носки; 2) Подъем на пятки.

3. И.п. стоя на коленях, упор прямыми руками в пол: 1) «сложитесь», как перочинный нож. Вернитесь в исходное положение; 2) «Кошечка добрая – кошечка сердится» – Прогнуть спину вверх, насколько это возможно. Принять исходное положение.

4. Выполняя упражнения, спину держите прямо. После каждого упражнения закройте глаза, давая им отдохнуть: 1) Поднять взгляд вверх; 2) Опустить взгляд вниз; 3) Быстро поморгать. Раз – налево, два – направо, три – наверх, четыре – вниз. 4) А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас!

5. «Кошка ловит воробья»: «Вышла кошка на охоту, Воробьев поймать охота. Носом чует запах дичи, Вправо смотрит – нет добычи, Влево смотрит – видит их И хватает в тот же миг»: Подражать этой кошке.

Комплекс № 5.

1. И. п. – стоя: 1) Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола; 2) Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола; 3) Полуприседы на носках; 4) Подъем на наружные своды стоп: носки вместе, пятки врозь. 5) Полуприседы.

2. И.п. стоя на коленях: «Поза рыбы» – Колени и пятки поставить на ширину плеч. Сесть на пол между пятками, медленно лягте на спину, опираясь на руки, удерживая голову. Руки положите за голову, удерживайте позу 10-20 сек. Дыхание спокойное. Затем медленно разогните ноги, руки положите вдоль туловища, отдохните и расслабитесь.

3. И. п. – стоя: 1) «Поза дерева» – Поднимите руки вверх ладонями к верху. Спина прямая, живот подтянут, подбородок немного приподнят. Голова, шея, позвоночник находятся на одной прямой линии. Тянитесь всем телом вверх; 2) «Бабочка» – руки за головой, в стороны. Свести локти вместе и опять в стороны; 3) Ноги врозь, руки опустили. Наклонитесь к левой ноге и дотроньтесь до колена – вдох. Выпрямитесь – выдох. Выполните 5 раз.

4. Упражнения для глаз. Выполняя упражнения, спину держите прямо. «Ёлка»: «Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу»: Выполнять движения глазами: Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

5. Упражнения для дыхания. «КАША КИПИТ»: Сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Комплекс № 6.

1. Упражнения в ходьбе: 1) на носках; 2) на пятках.

2. И.п. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые: 1) Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; 2) носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять; 3) Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

3. И.п. – сидя на коленях: «Поза горы» – соедините руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая.

4. И.п. – сидя на полу: 1) «Головоколенная поза» – вытянуть ноги вперед. Поднять руки вверх, вдох – прогнуться. Выдыхая, наклон вперед, руками захватить ладони и стопы. Ноги в коленях не сгибать. Прижимать грудную клетку к бедрам, голову – к коленям, а локти – к полу.

5. И.п. - стоя: «Колка дров» – ноги на ширине плеч, руки в замок закинуты за голову. Резкий наклон; 3) «Бабочка» – руки за головой, в стороны. Свести локти вместе и опять в стороны; 4) Ноги врозь, руки опустили. Наклонитесь к левой ноге и дотроньтесь до колена – вдох. Выпрямитесь – выдох. Выполните 5 раз. туловища вперед сопровождается шумным выдохом.

5. «Овощи»: «Ослик ходит, выбирает, Что сначала съесть, не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег»: Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево – вправо. Влево – вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. Повторить 2 раза.

Комплекс № 7.

1. И.п. стоя: 1) Полуприседы на носках; 2) Подъем на наружные своды стоп: носки вместе, пятки врозь. 3) Полуприседы.

2. И.п. – сидя на коленях: 1) «Поза горы» – соедините руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая; 2) «Поза ребенка» – сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно наклонится вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Постараться коснуться головой коленей.

3. И.п. – сидя на полу: 1) «Поза равновесия» – вытянуть ноги вперед. Спину держать прямо, отклонить туловище немного назад и одновременно приподнять ноги, стараясь не сгибать их в коленном суставе. Кистями рук захватить голени ног. Удерживать равновесие.

4. Выполняя упражнения, спину держите прямо. После каждого упражнения закройте глаза, давая им отдохнуть: 1) Зажмурьте глаза на 3-5 сек. Отдохните 2-3 сек. Повторите несколько раз; 2) Быстро поморгайте 8-10 сек., через 2-3 сек. Повторите; 4) Поведите глазами вверх вниз, вправо – влево, в правый нижний угол, в правый верхний угол – в левый верхний угол. (глаза поворачивайте с усилием, можно повторить).

5. Дыхание очистительное – «царапание». Выполнять следует упражнения в положении сидя или стоя, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии. Сделайте хороший выдох, руки согните в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделайте носом спокойный вдох, затем интенсивный выдох со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами выполнять царапающие движения. Дыхание произвольное. Упр. выполнить 5-6 раз.

Комплекс № 8.

Выполнение упражнений под музыку (любая спокойная музыка): 1) Два спокойных вдоха и выдоха. 2) Стойка, ноги вместе, пальцы рук в «замок». Волнообразные движения кистями рук. 3) Стойка, ноги вместе. Правая кисть в кулак, левая держит правую за запястье. Круговые вращения кулачком, затем другой рукой. 4) Основная стойка. Наклон головы вперед, поднять голову. Поворот головы налево, вернуться прямо. То же с поворотом головы направо. 5) Основная стойка. Круговые вращения плечами, вперед и назад. 6) Поднимание на носки, руки на пояс. Полуприседы, руки на пояс. 7)

Поочередное поднимание пяток от пола. 8) «Поза дерева» – Поднимите руки вверх ладонями к верху. Спина прямая, живот подтянут, подбородок немного приподнят. Голова, шея, позвоночник находятся на одной прямой линии. Тянитесь всем телом вверх, руки вверх. 9) «Поза кривого дерева» – Встаньте прямо, согните левую ногу (правую), так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Затем руки в стороны, затем наверх. 10) «Поза перекреста» – Встаньте прямо. Правую руку силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем постарайтесь сцепить пальцы за спиной в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте позу 10-15 сек., затем опустите руки и отдохните. Повторить, меняя положение рук. 11) «Божественная поза» – руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем вывернуть 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. 12) Спокойный вдох и выдох. 13) Наклон вперед прогнувшись, достать пальцами пол, наклон вперед прогнувшись, встать (ноги не сгибать). 14) Стойка ноги вместе. Правая рука вперед, ладонь в кулак, большой палец разогнуть вверх. Отводя руку в сторону, следим глазами за пальцем. Рука возвращается в и.п. То же другой рукой. 15) Стойка, руки в стороны. Стоять на одной ноге, затем на другой (можно закрыть глаза).

Комплекс № 9.

1. Исходное положение – основная стойка: 1) Приподниматься на носочках; 2) Стоя на носочках, перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение; 3) Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд; 4) Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

2. Раз – присядка, два – прыжок И опять присядка, А потом опять прыжок, Заячья зарядка. Покажите как? Птичка скачет, Словно пляшет, Птичка крылышками машет И взлетает без оглядки, Это Птичкина зарядка. Так сумеете? А щенята, как проснутся, Очень любят потянуться. Обязательно зевнут, Ловко хвостиком махнут. А котята спинки выгнут И неслышно с места спрыгнут. Перед тем как прогуляться, Начинают умываться. Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы, То одну, то обе вместе, Долго топчется на месте. Белки скачут очень быстро, Машут хвостиком пушистым, Целый час играют в прятки – Это беличья зарядка. А когда зарядки мало, Начинаем все сначала. А нам хватит!

3. Дети выполняют движения в соответствии с текстом: «Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать. Раз – налево,

два – направо, три – наверх, четыре – вниз. А теперь по кругу смотрим, чтобы лучше видеть мир. 4. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Источники консультационного материала

https://nvschool10.edu.ru/stati/metodicheskij-opyt/sport-i-tvorchestvo/kravchuk-a-a/420-kompleks-zdorovesberegayushchikh-uprazhnenij.html

https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-zdorovesberegayuschih-uprazhnenii.html

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/09/30/zdorovesberegayushchie-uprazhneniya-i-igry

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Назарова, А. Г. Игровой стретчинг/А. Г. Назарова. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», Типография ОФТ. Г. С – Петербург.

И. Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».

Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М. ,2002.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М. ; Сфера, 2008.

Оздоровительныйкомплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б. Б. Егорова. – М. ,2004.