

Примерные комплексы упражнений (для младшего возраста)

Комплекс №1

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в зайчишку превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и прыжок

(тянутся, лежа на спине,

опускают руки вниз).

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют. Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

(прижать руки к груди,

затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим

(лежа на спине, движение ногами,

имитирующие бег).

Были вы зайчишками,

Станьте ребяташками.

Комплекс №2 (для старшего возраста).

1. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4. И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

Комплекс №3 (подготовительная группа).

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сесть по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

Ходьба по рефлексогенной дорожке (профилактика плоскостопия),

Реализация методики "Волшебная звезда" предусматривает четыре этапа.

На первом этапе – подготовка ко сну – под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Эту музыку рекомендуется слушать ежедневно. Подбирает спокойную мелодию, снимающую напряжение, воспитатель или педагог-психолог. Музыкальный центр можно поставить в помещении спальни, чтобы она наполнялась мелодией. Музыка не должна звучать слишком громко. Однако вначале, когда дети еще возбуждены, ее нужно включить громче, затем постепенно делать тише.

На втором этапе воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3–4 цикла) в спокойном темпе. Регулирует выполнение педагог словами "вдох-выдох". Обучение правильному дыханию происходит предварительно до сна в процессе игры "Волшебный мешочек".

Упражнения повторяются 3–5 раз, но без музыкального сопровождения.

При их выполнении эффективно использовать образное представление, т. е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей.

Например, можно предложить воспитанникам представить образ желтого шарика, теплого, нежного, приятного и уютного, находящегося в

животе, надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания (С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник).

Правильное дыхание – медленное, глубокое, диафрагмальное, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних – состоит из четырех этапов (приложение). Тренировка, по мнению авторов, делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении:

оно успокаивает и способствует концентрации внимания;

способствует со временем увеличению объема легких, усилению газообмена и улучшению кровообращения;

активизирует диафрагму, в результате чего происходит интенсивный массаж внутренних органов, улучшение самочувствия и общее оздоровление (А.В. Семенович, Е.А. Воробьева).

На третьем этапе – "Волшебный сон" – одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению.

Упражнение проводит сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с "волшебной палочкой", на конце которой закреплен "заячий хвостик". Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей "волшебной палочкой" по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки). Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

После того как Фея сна погладила (несколько раз) каждого ребенка и произнесла слова установки на отдых, музыка продолжает звучать в течение двух-трех минут.

Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят. Педагог участвует в процессе релаксации как активное действующее лицо, получая от этого удовольствие и положительные эмоции.

Гармоничный отдых снижает уровень общей тревожности дошкольников.

Впервые дни использования методики "Волшебная звезда" педагоги определили общее время, затрачиваемое на выполнение трех этапов. Оно составляет 10–12 мин (время звучания музыки).

Волшебный сон

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-блен-на...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Ручки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ножки теплые у нас...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Губки теплые и вялые,

Но нисколько не усталые...

Губки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Яковлева Н.Г.

Четвертый этап – пробуждение детей после дневного сна – начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только музыка (примерно одну минуту), а затем педагог обращается к детям.

После того как все воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить следующие стимулирующие и активизирующие упражнения (А.В. Семенович, Е.А. Воробьева):

сделать 3–5 циклов глубокого дыхания;

потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и пятки ног от себя;

потереть подошву о подошву и ладонь о ладонь,

а затем теплыми руками провести по лицу;

подтянуть колени к груди и обхватить их руками, а затем

прокатиться несколько раз на спине вперед-назад ("Качалки").

Выполнив упражнения, дети спокойно встают с кроватей и идут по

массажной дорожке, расположенной в спальне. **Комплекс пробуждающей**

гимнастики сопровождается музыкой. Все это способствует формированию у детей хорошего и бодрого настроения.

Обращение педагога к детям после их пробуждения

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Яковлева Н.Г.

Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2002

Отведенные для данного этапа 6–8 мин – это время звучания пробуждающей мелодии.

Ранее дошкольникам предлагали специально подобранные

"Колыбельные композиторов-классиков" из серии "Малыш и классика",

мелодии из серии "Мьюзик беби", но выбор был сделан в пользу

классических композиций. Рекомендуется отдавать предпочтение

профессиональному исполнению, а не современной аранжировке, которая

действует иногда раздражающе и не способствует развитию эстетического

восприятия детей и педагогов.