

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Оздоровительные мероприятия в течение дня.

Утро

1. Утренняя зарядка

- дыхательная гимнастика. Можно использовать дыхательную гимнастику по А. Стрельниковой.
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- использование упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

2. Пальчиковая гимнастика.

3. Игровой самомассаж. Игровой массаж можно проводить по А. Уманской.

4. Мытьё рук и лица холодной водой.

Перед занятиями

- точечный массаж,
- антистрессовый массаж,
- интеллектуальный массаж.

Занятие

1. Перед занятием – звуковая гимнастика. Можно проводить звуковую гимнастику по А. Стрельниковой.

2. Динамическая пауза на занятии.

3. Гимнастика для глаз.

4. После занятия – йога в играх.

Прогулка

1. Двигательная активность (бег, игры, упражнения).

2. Подвижная игра.

3. Дыхательная гимнастика (Можно провести дыхательную гимнастику по А. Стрельниковой).

Перед сном

1. Ходьба по мокрым дорожкам 15 – 20 сек.

2. Элементы аутогенной тренировки.

3. Релаксация под музыку (в постели).

После пробуждения

1. Гимнастика пробуждения (в постели).

2. Сухое растирание.

3. Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия).

4. Босохождение (3 – 5 мин.).

5. Дыхательная гимнастика (Можно использовать дыхательную гимнастику по А. Стрельниковой).

После полдника

1. Психогимнастика (эмоциональное здоровье). Проводится 1 раз в неделю со старшего возраста по 25 – 30 мин.

2. Осанка (профилактика сколиоза).

Вечер

1. Артикуляционная гимнастика.

2. Массаж на профилактику простудных заболеваний (см. Закаливающее дыхание, Массаж ушей).

Игровой массаж.

Закаливающее дыхание. Укрепляет весь дыхательный тракт. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2 – 3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» – вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» – вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» – 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поёт песенку» – на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» – массаж носа указательными пальцами.

Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам.

Массаж ушей. Улучшает работу органов дыхания и защищает организм от простудных заболеваний. Доступен для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2 – 3 раза в день.

- «Найдём и покажем ушки»;

- «Похлопает ушками»;

- «Потянем ушки» – оттягивание мочек ушей;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрём ушки».

Закаливающий массаж подошв. Рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Массаж стоп делается ежедневно.

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «Моем руки», растирание ладоней и «Погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

Интеллектуальный массаж.

1. Оттянуть уши вперёд – назад, счёт до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щёк круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

Кинезиологическая гимнастика.

Это гимнастика для мозга.

1. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Обе ладони попеременно сжимаются в кулак, затем распрямляются в прямые пальцы «ребром» и «ладонями».

Повторяем 10 раз.

2. Упражнение «Ухо-нос». Пальцами левой руки держим носик, пальцами правой руки держим левое ухо, после хлопка меняем руки. Повторяем 10 раз.

3. Упражнение «Фонарики». Пальчики рук попеременно сгибаются, потом разгибаются. Повторяем 10 раз.

Релаксация.

Успокаивающие мелодии: И. С. Бах Прелюдия № 1; И. С. Бах Прелюдия № 8; И. С. Бах Хор; Ф. Шопен Прелюдия № 4; Ф. Шопен Прелюдия № 13; Ф. Шопен Прелюдия № 15.

Лёжа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты,

а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в тёплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный тёплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжёлыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете лёгкость во всем теле.

Сердце бьётся спокойно, ритмично. Дыхание лёгкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Музыкотерапия.

Для музыкотерапии рекомендуются произведения композиторов: К. Глюк, Ж. Массне, Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковский, Л. Бетховен, Ф. Лист, Ф. Шопен.

Успокаивающие мелодии: И. С. Бах Прелюдия № 1; И. С. Бах Прелюдия № 8; И. С. Бах Хор; Ф. Шопен Прелюдия № 4; Ф. Шопен Прелюдия № 13; Ф. Шопен Прелюдия № 15.

Мобилизирующие мелодии: К. Глюк «Мелодия»; Ф. Шопен Прелюдия № 17; М. Таривердиев «Мгновение», Ж. Бизе – Р. Щедрин Тема «Теодор».