

1. Сядем удобно, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Закроем глаза и выполним несколько глубоких вдохов и выдохов, 5 раз. На вдохе — округляем, выпячиваем живот, на выдохе — живот втягиваем. Массируем таким образом брюшную полость.

2. Большим и указательным пальцами рук растираем уши. Не менее 5-10 растираний для каждого уха.

3. Затем воздействуем на ушные раковины ладонями. Ладони двигаются вверх и вниз. Движение ладоней вниз сгибает вниз и ушные раковины, движение вверх — возвращает их в обычное положение. Выполняем не менее 10 растираний каждого уха.

4. В среднем темпе надуваем щеки, массируя воздухом щеки. Выполним упражнение не менее 5—10 раз.

5. Массируем нос. На боковые стороны носа поместим тыльной стороной две фаланги больших пальцев рук. Массируем нос, перемещая фаланги пальцев вниз, к углам рта, и вверх. Начинаем движение от переносицы. Работаем в среднем темпе с легким нажимом. Выполняем не менее 5—10 проходов вниз и вверх.

6. Помассируем лицо. Снимем усталость и напряжение после проделанной работы. Массируем лицо обеими ладонями, захватывая щеки, лоб и виски. Движения как при умывании. Работаем снизу вверх. “Умываемся” не менее 5 —10 раз.

7. Бодрящий самомассаж, методика постукивания. Ноги немного расставлены. Ладонями обеих рук слегка бьем себя по лицу: по щекам, лбу, щекам.

Затем похлопываем по шее, груди, животу, ягодицам, бедрам. Каждую из перечисленных областей обрабатываем не менее 5-10 раз.

8. Массируем поглаживанием волосистую часть головы.левой или правой ладонью ведем ото лба к затылку и обратно, 10—15 раз. Затем воздействуем на точку соединения головы и шейного позвонка. Работаем вибрирующим движением в течение 15—20 секунд.

Желаем творческих успехов!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 68 города Благовещенска»

*«Нетрадиционные формы
оздоровления детей раннего
дошкольного возраста в форме
китайской гимнастики»*



Благовещенск 2020

Детство — уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Здоровый ребенок — как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

В настоящее время идет постоянный поиск форм и методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основной целью, которых является снижение заболеваемости детей.

Перед нами стоят основные задачи оздоровления детей — охрана и укрепление физического здоровья детей, полноценное физическое развитие, совершенствование функций организма ребенка.

На Востоке здоровью детей и их гармоничному развитию всегда придавали огромное значение. Обычные методики работают узко и развивают малыша исключительно в одном направлении, чего не скажешь о китайской практике, которая действует комплексно. Это благоприятно воздействует как на интеллект ребенка, так и на его физическое здоровье, помогает при нервных состояниях и стрессах.

Китайская оздоровительная гимнастика тай чи (тай цзи цюань) с древнекитайского переводится как место слияния духовного и материального.

Тай чи основана на духовных идеях удовлетворения потребности в равновесии тела, ума и души. Официальное название

техники — тай цзи цюань. Она сочетает в себе боевое единоборство и гимнастические танцы. Являясь частью боевого искусства (изначально тайцзи была частью ушу), направлена на спокойствие, а не на агрессию.

Техника состоит из медленных движений, плавно перетекающих в стойки.

Благоприятно воздействуют как на интеллект ребенка, так и на его физическое здоровье, помогают при нервных состояниях и стрессах.

Направлена на спокойный психоэмоциональный фон и стабильное интеллектуальное развитие.

Компоненты и характеристика движений:

В основе техники тай чи — движения медленные и плавные, глубокое дыхание:

- ✓ сила движений должна быть естественной для тела, без напряжения;
- ✓ глубокое дыхание насыщает организм кислородом и увеличивает мозговую активность. Дыхательная гимнастика уменьшает раздражение и стабилизирует внимание.

Основными принципами движений являются:

- ✓ неспешность;
- ✓ мягкость;
- ✓ расслабленность;
- ✓ плавность;
- ✓ координация.

Что дает гимнастика детям?

Гимнастика оздоравливает ребенка и положительно влияет на эмоциональное состояние и интеллект, учит справляться с

эмоциями и в целом помогает развивать ребенка гармонично и сбалансированно:

- ✓ гимнастика помогает активизировать иммунные клетки организма, повышая его защитные функции;
- ✓ гимнастика хорошо помогает гиперактивным детям, при нарушениях сна и корректирует нервные состояния;
- ✓ регулярные занятия улучшают концентрацию внимания, что хорошо сказывается на умственных способностях ребенка;
- ✓ гимнастика через определенные упражнения делает ребенка сильным и выносливым.

Самое главное, что регулярные занятия гимнастикой помогают ребенку избавляться от излишков негативной энергии. Не всякий ребенок может правильно и безопасно для здоровья проживать сильные эмоции, в том числе негативные, и снимать психическое напряжение, а ведь это во многом определяет здоровье ребенка.

Несколько оздоравливающих упражнений по системе Тай-чи

Выполняем все упражнения сидя. Перед началом массажа активизируем руки. Растираем ладони так, чтобы они стали горячими.

Практикуя комплекс, важно сосредоточиться на выполнении упражнений. Перед началом посидим с полуопущенными веками, думая о чем-нибудь приятном.