

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

#### I. «Малютка» (средняя группа)

И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя маленьком грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

#### II. «Жучок на спинке» (старшая группа)

И. п. — лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение бархатяня лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время бархатяня не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жук?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?», «Каково твоё настроение?»

#### III. «Кто там?» (старшая группа)

И. п. — сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спинке стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос: «Кто там?» — ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто же там». Вернуться в и. п. (3–4 раза).

То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника).

В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?»

#### IV. «Не расплескай воду» (подготовительная группа)

И. п. — стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивает самую красивую походку.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ (средняя и старшая группы)

#### I. ОСНОВНАЯ СТОЙКА — стоя

1. И. п. — основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5–6 раз в каждую сторону).

2. И. п. — основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза.)

3. И. п. — основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в и. п. (Повторить 3–5 раз.)

4. И. п. — основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5–6 раз каждой ногой).

5. И. п. — основная стойка. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спиной на носочках (1–2 минуты).

6. И. п. — основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на выдохе поднимает руки вверх, потягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4–5 раз).

## II. СИДЯ НА КОЛЕНАХ

1. И. п. — сидя на пяточках. Руки на колених. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5–6 раз по 2 рывка).
2. И. п. — сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад (4 раза).
3. И. п. — сидя на колених, руки внизу. Через стороны медленно на выдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

## III. ЛЕЖА НА СПИНЕ (с мячиками)

1. И. п. — лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на выдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в и. п. (5–6 раз).
2. И. п. — то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в и. п. (5–6 раз).
3. И. п. — лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед-вверх, возвратиться в и. п. (5–6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На выдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую — на живот. При выдохе возвратиться в и. п. (5–6 раз).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Исходное положение (И. п.) — стоя у гимнастической стенки или стены.
2. Принять правильную осанку у стены или гимнастической стенки: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удерживать с напряжением на счет 4–6.
3. Принять правильную осанку, отойти от стенки на один-два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц.
4. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением всех мышц.
5. Принять правильную осанку у стенки, сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Принять правильную осанку с напряжением мышц.
6. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3–4 секунды. Вернуться в исходное положение.

\*\*\*

1. И. п. — лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к полу).
2. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
3. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же положение напряжения, что и в положении лежа.

## Упражнения в ходьбе (И. п. — стоя):

1. Принять правильную осанку в и. п. стоя. Ходьба с остановками, поворотами, изменением положения рук и сохранением правильной осанки.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. Пройти один круг.
3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку). Чередовать с остановками для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером. Пройти два круга.

## Игра с сохранением правильной осанки. «ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»

Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде ведущего «Шаг вперед!», «Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» и т. д. все выполняют указанные движения, стараясь сохранять правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не справился с заданием. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша.

**Вариант. Построение то же. Ведущий поворачивается спиной к играющим и медленно произносит слова: «Тише едешь — дальше будешь. Стой!» Пока он говорит, игроки продвигаются вперед заранее оговоренным способом. По команде «Стой!» ведущий поворачивается к игрокам лицом. Все должны замереть, сохраняя правильную осанку. Не успевшие этого сделать или принявшие неправильное положение возвращаются назад, на исходную позицию.**

**Выигрывает тот, кто лучше сохраняет правильную осанку и совершает меньше ошибок.**

Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б.  
Развивающая педагогика оздоровления.  
М.: Линка-Пресс

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Стоя у гимнастической стенки — принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы, пятки должны касаться гимнастической стенки).

Повторить в течение занятия.

2. Принять правильную осанку по требованию руководителя после ходьбы во время игры.

3. Сидя на гимнастической скамейке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточная область и таз плотно прижаты к гимнастической стенке). Проверить правильность расположения поясничного отдела позвоночника (между поясицей и стенкой должна проходить ладонь, поставленная ребром).

4. Принять правильную стойку у гимнастической стенки, отойти на шаг от стенки, сохранив правильную осанку.

5. То же, но, отойдя от стенки, проделать несколько движений и принять правильную позу.

6. Стоя спиной у стенки принять правильную осанку, а затем последовательное расслабление мышц плечевого пояса, ног и возвращение в и. п.

7. Из основной стойки согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, принять и. п. и проверить осанку у гимнастической стенки. То же, сгибая левую ногу.

8. Из и. п. согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и коснуться коленом лба. То же, сгибая левую ногу.

9. Стоя у гимнастической стенки в и. п. носки вместе, подняться на носки и продержаться 3—4 секунды.

10. То же, не отходя от гимнастической стенки.

11. Стоя у гимнастической стенки выполнить полуприсед, сохраняя правильное положение позвоночника.

12. Ходьба с остановками (следить за осанкой).

13. Стать парами друг против друга в и. п. с мешочками на голове, проверить правильность осанки.

14. То же, но выполняя различные движения руками, полуприсед, присед.

*Здоровый ребенок.*

*Методические рекомендации для врачей детских учреждений.*

*Ростов н/Д: Дворец здоровья.*

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

### СТАРШАЯ ГРУППА

«Буратино»

*Цель:* формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висающий на стене. Карabas-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И. п. — основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх — вернуться в и. п. (5—6 раз).

2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед — вернуться в и. п.; то же — другой ногой (5—6 раз).

3. Приподняться на носочки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и. п. (5—6 раз).

4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же — в другую сторону (5—6 раз).

5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди — вернуться в и. п.; то же — с другой ногой (5—6 раз).

6. Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова — вернуться в и. п.; то же — левой ногой (5—6 раз).

7. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки — на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону — вернуться в и. п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

### СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ

«Веселый гномик»

*Цель:* коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? А вот что:

1. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

2. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 секунд.

3. И. п. — ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 минуты.

4. И. п. — стойка на коленях, руки внизу; наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх в стороны — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 секунд.

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 минуты.

6. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад — вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 минуты.

7. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Медленно поднимаемая голову вверх назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины — вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 минуты.

#### «Принцесса сказочной страны»

**Цель:** формирование правильной осанки. В одной сказке жилила была принцесса, и вот что она думала о себе...

1. — Я принцесса из далекой сказки, посмотрите, как я хороша!  
И. п. — стоя, руки на поясе, мешочек на голове. Медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться. Вернуться в и. п.

2. — У меня прекрасная осанка и улыбка радостью светла...  
И. п. — то же. Слегка прогибаясь, левую (а затем правую) ногу отвести назад на носок. Вернуться в и. п.

3. — Я могу подняться на носочки, руки в стороны я разведу...

И. п. — основная стойка, мешочек на голове. Подняться на носки, руки в стороны и за голову. Вернуться в и. п.

4. — Вот мешочек, он с секретом, я его сейчас вам покажу.

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны, мешочек в правой руке. Поворот туловища влево (затем вправо), переложить мешочек в левую (правую) руку. Вернуться в и. п.

5. — Обладает он волшебной силой, помогает делать то, что я хочу.

И. п. — основная стойка, мешочек в правой (потом левой) руке. Подняв согнутую в колене правую (потом левую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку. Вернуться в и. п.

6. — Помогает мне он быть красивой.

И. п. — стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове. Поворот туловища влево (затем вправо), руки в стороны. Вернуться в и. п.

7. — Гибкой,стройной быть всегда могу...

И. п. — основная стойка, руки на поясе, мешочек на голове. Поднять правую (затем левую) согнутую ногу, разогнуть, согнуть. Вернуться в и. п.

8. — Поклониться я могу так низко...

И. п. — основная стойка, мешочек в руках за головой. Наклон вперед, руки вниз, коснуться мешочком пола. Вернуться в и. п.

9. — Гордо, словно цапля, постою.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной, мешочек на голове. Согнуть левую (затем правую) ногу в колене. Вернуться в и. п.

10. — А сейчас я, как цветочек аленький, за лучами солнышка тянусь.

И. п. — стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой (затем левой) руке. Наклоняясь назад, повернуть туловище вправо (влево), положить мешочек на пол между ногами. Вернуться в и. п.

11. — А тебя, дружок мой маленький, я обидеть вовсе не хочу.

И. п. — упор сидя, мешочек на полу у правого колена. Поднять прямые ноги, опустить их вправо за мешочком. Вернуться в и. п.

12. — Гордо, словно ласточка весенняя, покачаю хвостиком на ветру.

И. п. — упор стоя на коленях, мешочек на полу. Выпрямить левую (затем правую) ногу, поднять ее назад. Вернуться в и. п.

13. — Я тебя, дружок верный, с головы не уроню.

И. п. — основная стойка, руки вытянуты вперед, мешочек на голове. Приседая на правой (затем левой) ноге, отставить левую (затем правую) ногу назад, как можно дальше. Вернуться в и. п.

14. — Поиграю я с тобой, дружок.

И. п. — лежа на спине, мешочек в руках вверху. Сесть, руки вверху. Вернуться в и. п.

15. — Приседаю, медленно встаю...

И. п. — основная стойка, мешочек на голове. Присесть, руки в стороны. Вернуться в и. п. Присесть и медленно выпрямиться на носках. Вернуться в и. п.

16. — Словно через речку перепрыгну.  
И. п. — основная стойка, мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек вперед и назад.

17. — По канату в цирке похожу. Ходьба на месте.

18. — Снова, как принцесса, гордо, весело я с тобой гуляю на лугу.  
Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

«Кукла принца Тутти»

**Цель:** профилактика и коррекция сколиоза.

• Ты — заводная кукла, которую подарили принцу Тутти. Хотя ты живой человек, но движения твои кукольные — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

1. И. п. — основная стойка. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад. Вернуться в и. п. (Повторить 5–6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30–40 секунд.)

2. И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону. Вернуться в и. п. (Повторить в медленном темпе 5–6 раз с интервалом в 30–40 секунд; то же — в другую сторону.)

3. И. п. — сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад вниз, наклониться вправо. Вернуться в и. п. (Повторить в медленном темпе 4–5 раз с интервалом в 1 минуту; то же — в другую сторону.)

4. И. п. — в упоре на коленях, руки опущены вниз. Правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогнуться назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и. п. (Повторить 5–6 раз с интервалом в 1–2 минуты; то же — в другую сторону.)

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты у подбородка. Прогнуться назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад. Вернуться в и. п. (Повторить 5–6 раз с интервалом в 1–2 минуты; то же — в другую сторону.)

\* \* \*

1. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в и. п. То же — левой рукой.

2. И. п. — то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же — к левому локтю. Возвратиться в и. п. (дыхание свободное).

3. И. п. — лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в и. п. Сменить положение рук. (2–3 раза каждое движение.)

4. И. п. — лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотрящий». Возврат в и. п. То же — в левую сторону (2–3 раза каждый поворот).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1–2 минуты).

6. И. п. — лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая поясное ремно то влево, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.

7. И. п. — то же, руки вытянуты вверх. Поочередно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедрa прижаты к полу.

8. И. п. — сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги поясное ремно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.

9. И. п. — то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в и. п. Повторить то же влево.

10. И. п. — стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в и. п.

11. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же — в другую сторону.

12. И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в и. п. То же — в другую сторону.

13. И. п. — сидя по-восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в и. п. То же — в другую сторону.

14. И. п. — сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.

15. И. п. — то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Для закаливания ребенка раннего возраста и часто болеющего используются факторы внешней среды в следующей последовательности по степени воздействия: воздух, вода, солнце. Данные факторы используются как отдельно, так и в виде комплексных процедур, при этом необходимо учитывать следующее:

- Постепенное увеличение силы закаливающего фактора (например, увеличение продолжительности воздействия при одной и той же температуре, или наоборот).
- Контрастность (например, «холод-тепло-холод» или, наоборот, «тепло-холод-тепло», последнее предпочтительно в раннем возрасте и для ослабленных детей, в том числе часто болеющих).
- Без снижения температуры, когда имеет место короткая экспозиция действия закаливающего фактора и частое его повторение.

## МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ

### 1. Закаливание воздухом

Воздушные ванны. Воздушные ванны начинаются еще в родильном доме, когда в процессе смены пеленок новорожденный на короткое время остается без одежды и его тело подвергается воздействию комнатного воздуха. Специальные воздушные ванны могут проводиться двумя способами: либо увеличивается продолжительность воздушной ванны по времени, либо постепенно снижается температура воздуха в помещении.

Для детей, отнесенных к 3-й группе закаливания, рекомендуются кратковременные воздушные ванны при смене белья или во время гимнастики и массажа, обтирание ребенка сухой рукавицей, сухим полотенцем. Обтирание ребенка рукавицей снимает психологическое напряжение, создает положительный эмоциональный настрой. Основной методический принцип обтирания сводится к тому, что вначале обтирают дистальные отделы конечностей, затем проксимальные. Далее переходят к обтиранию туловища. Обтирание сухой рукавицей следует проводить до появления на коже легкой красноты, надо помнить, что кожа в этом возрасте еще нежна и весьма чувствительна ко всякого рода механическим воздействиям.

В детском саду такое сухое обтирание можно проводить после дневного сна, дети растирают друг друга спины, что превращает эту процедуру в интересную игру.

Прогулка в любую погоду. Вспомним устные высказывания одного из ведущих педиатров, Г.В. Гецова: «Гулять с ребенком нужно в любую погоду, кроме особо отрицательной». К этой категории можно отнести, по-видимому, ливень, ураган, метель, +40°C или -30°C. В остальных случаях ребенку нельзя гулять только в остром периоде инфекционных болезней (высокая температура, слабость, боль), при некоторых болезнях, когда врачом прописан строгий постельный режим.

Свежий воздух способствует выздоровлению, и этот фактор особенно актуален при болезнях дыхательных путей (воспаления легких, бронхиты, трахеиты, ларингиты). Само собой разумеется, что приходится учитывать множество факторов. В острой стадии гулять надо, правда, осторожно: здесь важна возможность не столько двигаться, сколько дышать воздухом, свободным от домашней пыли. Поэтому теплее одеться и избежать беганья-прыганья. Если сложно, то можно просто постоять на балконе, подышать.

«Помните! При вдыхании прохладного (холодного) воздуха влага конденсируется на горячих дыхательных путях, и это приводит к увлажнению слизи. Если во время гуляния у ребенка появился влажный кашель, которого в доме не было, положительный признак, свидетельствующий о том, что у ребенка появился шанс выкашлять слизь, накопившуюся в легких. Но действия родственников часто противоположны: стоит малышу на улице кашлянуть, как его тут же затаскивают в дом. А при этом происходит вот что: слизь увлажнилась, следовательно, увеличилась в объеме. Если гуляние прекратить, ребенку будет тяжелее дышать, и родители делают вполне «логичный» вывод: вышли погулять и стало хуже. Поэтому либо доводите начатое дело до конца, либо не начинайте.

При многих болезнях, сопровождающихся повышенным образованием в дыхательных путях слизи (коклюш, круп, обструктивный бронхит), чистый прохладный воздух является более важным фактором в лечении, чем все лекарства, вместе взятые. Но еще важнее другое: прохладный воздух — эффективный способ оказания неотложной помощи при любых проблемах со здоровьем, характеризующихся жалобой «тяжело дышать». До прибытия врача — бегом на улицу (во двор, на балкон)».

Правильно одеть ребенка — значит дать ему возможность свободно двигаться; при этом руки, ноги и нос должны быть теплыми. В детский сад лучше всего сразу приводить детей одетыми так, чтобы они могли свободно ходить, бегать и выполнять физические упражнения.

Рекомендуется после 22°C одевать ребенка только в трусы и майку, а при снижении температуры постепенно увеличивать количество слоев (майка и рубашка, майка + рубашка + свитер, майка + рубашка + свитер + куртка, майка + рубашка + ... + куртка и т.п.).

Важно, что даже при 15°C количество слоев одежды не должно превышать 4, можно лишь менять их качество, т.е. рубашка (платье) может быть фланелевой, колготки — шерстяными и т.п. Чтобы одежда не оказывала отрицательного влияния на позвоночник, можно рекомендовать легкие подплечники.

Главное в детской одежде — ее функциональность: удобство, легкость, отсутствие проблем с осуществлением неотложных физиологических потребностей. Ни в коем случае не следует завязывать нос и рот ребенка шарфиком. Функции обогрева вдыхаемого воздуха выполняют слизистые оболочки и придаточные пазухи носа. При наличии шарфика ребенок дышит холодным влажным воздухом.

## 2. Закаливание водой

Трех свойств воды — растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять — вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода излечивает все вообще излечимые (!) болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни.

Благодаря этому возможно:

- растворить в крови болезненные вещества;
- удалить растворимые;
- сделать снова правильным течение крови по ее руслу после очищения;
- наконец, укрепить ослабленный организм.

### Обливание водой

Процедура, требующая от ребенка достаточной устойчивости к снижению температуры среды. При проведении процедуры обливания важно знать, что голову обливать не надо. Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней — в тазу.

При обливании ребенок может стоять или сидеть. Ручку гибкого шланга в ванне или душе необходимо держать близко от тела (20–30 см). Струя воды должна быть сильной. В первую очередь обливают спину, далее грудь и живот, в последнюю очередь — левое и правое плечо. После процедуры ребенка обтирают насухо.

Начальная температура воды 35–34°C, в дальнейшем ее постепенно снижают до 26–24°C (конечная температура зависит от реакции ребенка).

### **Методика проведения ножных ванн**

Наиболее благоприятное время для начала проведения ножных ванн — лето. Обливание ступней и голеней начинают с температуры воды 28°C, далее охлаждают ее из расчета 1°C в неделю. Нижние пределы температуры воды 20°C. Для детей трех лет ее снижают до 18°C.

Продолжительность процедуры 15–20 с. Обливание ног лучше всего производить в ванне, где ребенка усаживают на специальную подставку. На дно ванны кладут решетку из дерева или пластмассы. Подбирают нужную температуру воды путем смешивания ее в кувшине. Время процедуры 20–30 с. По окончании обливания ноги ребенка насухо обтирают, а далее растирают до легкого покраснения кожи.

Более действенной процедурой являются контрастные ножные ванны, во время которых используют попеременно холодную и теплую воду. Подобная процедура рекомендуется детям с выраженными признаками адаптивной устойчивости. Контрастные ванны еще более увеличивают сопротивляемость организма к сниженной температуре воды.

### **Методика проведения контрастных ванн**

Налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполнить водой температурой 37–33°C, а другой — на 3–4°C ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют, далее понижают температуру воды во втором резервуаре (в котором температура воды была ниже) на 1°C в неделю и доводят ее до 18–20°C.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1–2 мин погружает ноги в бачок с горячей водой, а затем на 5–10 мин — с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в бачок с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3–4. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15–30 с. Увеличивают и число попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи. Обычно ножные ванны делают сразу после сна либо во второй половине дня между 17 и 18 ч, в период наибольшей активности ребенка.

После проведения общего обливания наблюдаются стадии, которые характерны в целом для воздействия воды: первоначальное побледнение кожных покровов (вазоконстрикция), которое сменяет вазодилатация — покраснение кожи. Положительной реакцией на водную процедуру является покраснение кожи. Если данной реакции нет, то кожу растирают до появления легкого порозовения и повышения температуры.

Следует отметить, что если ребенок раньше не закаливался или прошел довольно длительный перерыв в закаливании, более эффективные процедуры (в частности, водные) следует начинать с более высокой температуры воды. В противном случае произойдет обратный результат закаливающего воздействия: ребенок может заболеть. В этой связи необходимо учесть, что в любом возрасте необходимо начинать закаливание от специальных закаливающих мероприятий, переходя постепенно к специальным — воздушным ваннам, местным обливаниям, общим обливаниям, плаванию, душу.

Душ является для ребенка еще более сильно воздействующей процедурой, нежели общее обливание. Это связано с тем, что душ сочитает в себе и действие температуры воды, и ее механическое (массирующее) влияние, увеличивает тонус скелетной мускулатуры. В связи с сильным воздействием душа на организм ребенка его применение показано в возрасте не ранее 1,5 лет.

Начальная методика проведения купаний состоит из простых погружений в воду 1–2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого порозовения. Далее длительность купания увеличивается постепенно, сначала на 1 мин, а затем на 2–3 мин.

При купании (а также и плавании) необходимо соблюдать соответствующие правила:

- не разрешается купаться и плавать нагошак или раньше, чем через 1–1,5 ч после сна;
- недопустимо разгоряченным, потным детям нырять в прохладную воду.

Полоскание горла прохладной водой. Все подобные закаливающие процедуры необходимо делать только после консультации с лор-врачом. Начиная с 2–3 лет можно научить ребенка, набрав в рот воды, закинуть назад голову и произносить звук «а-а-а». У детей старше 3–4 лет, умеющих полоскать горло, надо постепенно снижать температуру каждые 3–4 дня на 1°C и доводить до +8, +10°C. Закаленных детей можно постепенно перевести на мороженое (мелкими порциями). Дети, не умеющих полоскать горло, целесообразно приучать пить прохладную воду, также постепенно снижая температуру.

### **3. Закаливание солнцем**

Данный вид закаливания необходимо начинать с кратковременных малоподвижных игр под прямыми лучами солнца, начиная с 5–6 мин до 8–10 мин 3–6 раз в день. Более продолжительное пребывание под прямыми лучами солнца — после появления загара. Голова должна быть покрыта. В условиях детского сада рекомендуются кратковремен-



Что касается противопоказаний к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, парная, баня), то их перечень значительно меньше:

- скрытые повреждения, возникающие в перинатальном периоде (в раннем детском возрасте);
- посттравматическая энцефалопатия;
- повышенная судорожная готовность;
- врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации;
- острые инфекционные заболевания с высокой температурой.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ЗАКАЛЕННОСТИ

Для правильного назначения холодовой нагрузки необходимо знать степень закаленности занимающегося. Для ее определения пока не существует апробированных и точных методов, однако некоторые способы все же практикуются.

Учеными установлено, что температура различных участков кожи после купания в ледяной воде понижается по сравнению с нормальной на 6,2–9,7°C. Восстановление температуры до исходной у менее закаленных людей происходит через 15–17, у более закаленных – через 8–10 мин.

Закаленность можно определить и другим способом. Измерив температуру кожи, приложите к исследуемому участку на 30 с стеклянную баночку, наполненную тающим льдом. Сразу же после удаления холодового раздражителя вновь измерьте температуру кожи и далее повторите измерения каждую минуту до тех пор, пока температура кожи не вернется к исходной величине. Чем быстрее происходит процесс восстановления, тем больше степень закаленности.

Степень закаленности можно определить по тесту немецкого врача Кестнера. На грудь или предплечье кладут кусок льда толщиной 2–3 см. Через 10 с его снимают и определяют, через какое время появляется, а затем исчезает покраснение. Чем меньше это время, тем выше степень закаленности человека.

Использование одного или нескольких перечисленных здесь методов дает возможность приблизительно оценить степень закаленности и в соответствии с этим назначить ту или иную холодовую нагрузку.

Однако дошкольные учреждения, как правило, не имеют условий и оборудования для подобных измерений. Желющие могут подробнее с ними ознакомиться в специальной литературе (Колгушкин А.Н. Энциклопедия закаливания. М., 2000).

ные закаливающие процедуры под солнцем, а также малоподвижные игры на освещенном солнцем участке.

## 4. Интенсивные методы закаливания

Интенсивное закаливание подразумевает методы закаливания, при которых имеет место контакт обнаженного тела ребенка (или части тела) со снегом, ледяной водой или воздухом отрицательной температуры.

Механизм действия интенсивного закаливания включает три вида:

- общий неспецифический;
- относительно специфический по отношению именно к холодному воздействию;
- местный, связанный с локальным эффектом охлаждения на участках кожи и слизистых, подвергаемых охлаждению.

### *Противопоказания к интенсивному холодовому и контрастному закаливанию детей (с использованием интенсивных холодовых воздействий)*

Противопоказания должны считаться безусловными и абсолютными по отношению к таким формам, как моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой. Использование других методов может быть разрешено индивидуально наблюдающим ребенка врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берет на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребенка. Приводимый ниже перечень противопоказаний является предварительным и неполным. Во всех случаях, когда у ребенка есть заболевание, недомогание, необходимо его учесть и не назначать интенсивных закаливающих процедур.

- Негативное отношение и страх ребенка.
- Отсутствие дружеского отношения к ребенку в семье.
- Срок менее 5 дней после выздоровления (после острых заболеваний или после профилактической прививки).
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
- Карантин в детском учреждении или по месту жительства, случаи нейрореинфекции в окружении ребенка в течение последнего месяца.
- Высокая температура в вечерние часы.
- Выраженная недостаточность питания.
- Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Несколько слов об обливания холодной водой из ведра. В принципе эту процедуру можно отнести к своего рода демонстрации результатов закаливания (по аналогии с погружением в прорубь), правда, к более «мягкой» демонстрации, поскольку однократное обливание на организм действует слабее, нежели погружение в воду. Хотя и здесь тоже все познается в сравнении. Так, температура холодной водопроводной воды в зимний период обычно составляет 8–10°C. Если такой водой облить незакаленного ребенка, то он наверняка заболеет. И, наоборот, для подготовленных детей обливание из ведра может показаться слишком легким воздействием, что вполне понятно. Ведь при обливании, да еще однократном, контакт с ледяной водой значительно короче, нежели в период пребывания в ледяной купели. А раз так, то возникает сомнение, стоит ли вообще включать в комплекс закаливания однократные обливания. Другое дело, если ребенку это нравится.

Хождение босиком по снегу по сравнению с обливанием холодной водой имеет более сильное воздействие, хотя и не такое мощное, как моржевание. Для того чтобы приучить ребенка к воздействию минимальной температуры, необходима постепенность, например, при понижении наружной температуры в осеннее время. В сельской местности данную процедуру можно использовать наряду с другими методами закаливания. И все же рекомендуем закалять часто болеющего ребенка обычными методами, включающими ходьбу босиком по земле в летний период. Но если закаленный ребенок после бани побегаёт 1–2 мин босиком по снегу, это никак не отразится на его здоровье. (А вообще-то по снегу лучше бегать на лыжах.)

Неплохой эффект дает контрастное закаливание. Его несложно организовать даже и в детском саду. Для этого можно нагревать участок пола до 50–60°C, чтобы дети, проснувшись после дневного сна, могли босиком пробежать по нему, чередуя это тепловое воздействие с охлаждением при беге по непрогретому полу. В домашних условиях контрастную температуру воды устроить несложно, да и воздушная контрастность вполне доступна семьям, имеющим 2 комнаты и более. Для этого в одной из комнат снижают (открывая форточку или окно) температуру до 10–12°C, тогда как в другой она остается на уровне 18–20°C. Играв с ребенком, одетым в трусы и майку, переводят его из одной комнаты в другую, создавая тем самым контрастное воздействие.

Хорошим закаливающим эффектом обладает контрастный душ: теплая вода (примерно 40°C, ребенок стоит под ней 30–40 с) сменяется более холодной, причем длительность воздействия холодной воды удлинняется от 15–20 до 30 с. Температуру более холодной воды снижают в указанном выше темпе (на 2–3°C каждые 2–3 дня). Конечная температура холодной воды для дошкольников не должна быть ниже 14–15°C,

для школьников ее можно снизить еще больше, но, конечно, с согласия ребенка.

Нередко у родителей возникает такой вопрос: а когда начинать закаливание после перенесенного заболевания? Этот вопрос специально изучался в Институте педиатрии РАМН Светланой Ким. В итоге удалось установить следующее. После нетяжелого ОРЗ нормальная температура у ребенка восстанавливается уже через 7–10 дней. Если повышенная температура была не менее трех дней, то показатели температуры восстанавливались до нормы через 2 недели, а после тяжелой пневмонии с лихорадкой, длящейся более 10 дней, — через 3–4 недели. Эти сроки и служат ориентиром для начала проведения закаливающих процедур. Если закаливание было начато до болезни, его необходимо продолжить после истечения указанного срока, правда, несколько уменьшив интенсивность воздействия.

Увы, таких «светлых» промежутков после очередного заболевания у резко ослабленных детей практически не бывает, и очень часто они заболевают вновь. Однако положение небезвыходное. В таких случаях на помощь может прийти точечный массаж.

Макарова З.С., Голубева Л.Г.  
*Оздоровление и реабилитация  
часто болеющих детей  
в дошкольных учреждениях.*

### 3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

*Примечание.* Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.
- Носик ты быстрой найди,  
Тете Лене покажи.
- Надо носик очистить,  
На прогулку собирать.
- Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.
- Вот так носик баловник!  
Он шалить у нас привык.
- Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.
- Хорошо гулять в саду  
И поэт нос: «Ба-бо-бу».
- Надо носик нам прогреть,  
Его немного потереть.
- Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

### Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### «Понграем с ручками»

#### 1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### 2. Основная часть

- а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
- в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

### ИГРОВОЙ МАССАЖ (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки)

#### Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

#### «Понграем с носиком»

##### 1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

##### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носик собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрию, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выталкивает ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

### 3. Заключительный этап

Дети стяхивают руки, расслабляют их и отдыхают.  
Примечание. Упражнение можно сопроводить стихами:

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрей лови кураж  
И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.

Поздоровалось со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помечали»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

### Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

### «Поиграем с ушками»

#### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

#### 2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают сверху).

#### б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

#### в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

#### г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдвигает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 с.

#### д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

- Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

- Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

- А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

- А потом, а потом

Покрутили козелком.

- Ушко, кажется, замерзло,

Отогрей его так можно.

- Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

- А раз кончилась игра,

- Наступила ти-ши-на!

### Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 мин, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### «Понграем с ножками»

#### 1. Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1–2 капли на ладошку).

#### 2. Основная часть

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

#### 3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

*Примечание.* Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

– Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

– На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

– Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательно,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

– По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно.

– Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй, догони!  
– Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.

Раз – сгибай, два – выпрямляй.

Ну, активнее давай!

– Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

– В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

– Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

### Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

#### «Умывайка»

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть. «Два» – обмывает левой рукой правую кисть. «Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» – вытирает руки насухо.

**Примечание.** Умывание можно сопровождать стихами:

- Раз – обмоем кисть руки,
- Два – с другою повтори.
- Три – до локтя намочили,
- Четыре – с другою повторили.
- Пять – по шее провели,
- Шесть – смеем по груди.
- Семь – лицо свое обмоем,
- Восемь – с рук усталое смоем.
- Девять – воду отжымай,
- Десять – сухо вытирай.

**«Босоножье»**

Это отличное закалывающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка		
	Теплый период	Время	Холодный период
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5–30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5–45 мин	Ходьба по ковру босиком
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5–60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5–90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе

**ЗАКАЛЫВАНИЕ НОСОГЛОТКИ. ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА**

**Игра «Волшебный напиток»**

Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах температурой 36–38°C.

Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

«Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми, а...у...м...»

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение.

«Водичка вкусная и приятная.

Я никогда не буду болеть. Я – здоров».

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Постепенно температура воды снижается до 8–10°C с целью достижения закалывающего эффекта.

**Игра «Левушка»**

Входя в образ льва, дети садятся на пятки ягодичками, кисти рук свободно лежат на коленях.

а) «Левушка ищет добычу». Дети поворачиваются туловищем в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодичек от пяток. Одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем – поворот в правую сторону (повторить по 3–4 раза в каждую сторону).

б) «Лев нашел добычу». Дети встают на колени, растопыривают напряженные пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх, рычат. То тихо – ночью, то громко – днем тянется рычащий звук «а...а...а...».

## Комплекс 1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОРЛА

1. «Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цоканьем, то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то снижая, то увеличивая темп повтора (20–30 с).
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.

Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5–6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5–6 раз).

3. «Змеинный язычок». Представляем, что длинный змеинный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5–6 раз).

5. «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30–40 с).

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотрев в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

## Комплекс 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

**Цель:** научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5–6 раз).
2. Сделать по 8–10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдышающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3–4 раза).

7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5–6 раз).

8. Полоскание горла 1,5 %-ным раствором морской соли.

## СХЕМА ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА (по А.А. Уманской)

А.А. Уманской предложено 9 зон (рис. 1). Основные (2-4, 6-8) сосредоточены в области лица и шеи; дополнительные (1, 5, 9) — на передней поверхности грудной клетки, сзади (у позвоночника) и на руках. Зоны эти были выбраны отнюдь не случайно.

*Точка 1* соотносится со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

*Точка 2* связана со слизистой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

*Точка 3* связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

*Точка 4* соотносится со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

*Точка 5* расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи глотки пищевода, а главное — с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.

*Точка 6* связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой носа, гайморовых полостей, а главное — гипофиза. Дыхание через нос становится более свободным, насморк проходит.

*Точка 7* связана со слизистой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Массаж *точки 8* положительно воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж *точки 9* нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

В раннем и дошкольном возрасте при проведении точечного массажа, по Уманской, необходимо исключить 2-ю и 3-ю области из-за возможных негативных реакций со стороны сердечно-сосудистой системы при неконтролируемом действии на эти области (обморок, потеря сознания).

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ АКТИВНЫЕ ЗОНЫ (БАЗ)

**Область 1** (грудина). БАЗ расположена в центре соединения рукоятки грудины с телом (угол грудины) на уровне суставной вырезки 2-го ребра.

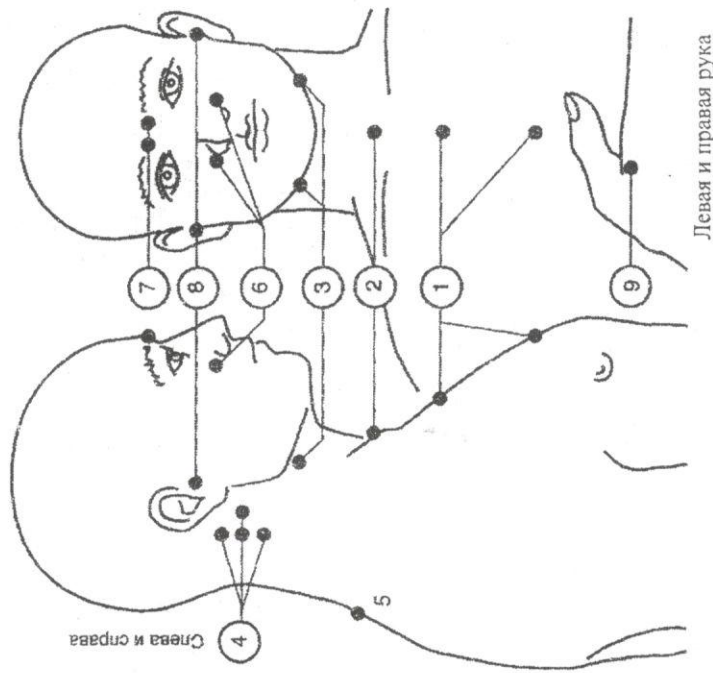


Рис. 1

**Область 2** (вилочковой железы). Зона расположена в центре яремной вырезки и в центре рукоятки грудины.

Воздействие в этих зонах необходимо проводить легкими движениями, не поднимаясь над яремной вырезкой, чтобы не производить раздражения структур щитовидной железы. Если она увеличена, воздействие в зоне не производить.



Уманской. Всегда можно выкроить 2-3 мин на музыкальном занятии и выполнить массаж под простую ритмичную мелодию.)

Поскольку концевые части пальцев связаны с головой, то, надавливая на них (особенно на ногти), мы стимулируем развитие головного мозга, а также улучшаем его крово- и ликворообращение (ликвор — спинно-мозговая жидкость). А это бывает особенно важным и при заболеваниях, например при повышенном внутричерепном давлении, что сейчас не такая большая редкость у современных детей. Хороший эффект подобный массаж оказывает на детей, перенесших сотрясение головного мозга и менингит. Вместе с тем этот же массаж действует успокаивающим образом. Кстати, на этом свойстве был основан обычай, принятый еще в Древнем Китае задолго до появления четок, — перебирать в руках грецкие орехи.

Мизинец	— печень и желудочно-кишечный тракт;
Безымянный палец	— сердце, тонкий кишечник;
Средний палец	— желудок, селезенка;
Указательный палец	— легкие, толстый кишечник;
Большой	— почки, мочевой пузырь.

Такую же роль, как грецкий орех, играет завязывание шнурков, застегивание пуговиц и другие упражнения, связанные с мелкой моторикой.

Ходьба босиком — тоже своеобразные сеансы точечного массажа. Подошвы ног — одна из самых мощных рефлексогенных зон, поэтому ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.

Если у ребенка постоянно холодные стопы, то это надо рассматривать как сигнал тревоги и принимать срочные меры в виде массажа стоп для улучшения кровообращения. Перед процедурой надо смазывать стопы растительным маслом — это уменьшит теплоотдачу.

Можно рекомендовать такое упражнение вместо массажа стопы: ребенок сидит на стульчике и ногами катает деревянную скалку. Такой массаж дает возможность обработать все точки на стопе, в том числе и болевые.

После массажа можно применить обтирание стопы с разогретыми растениями — тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми лапками. Их берут по 2 ст. ложки на литр кипятка. После настаивания температуру доводят до 38°C.

Смочив в горячем настое шерстяную рукавицу, ее отжимают и обтирают всю стопу, после чего сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления красно-розовой окраски и ощущения тепла.

Зубная щетка также играет не последнюю роль в точечном массаже.

На слизистой оболочке рта есть «представительство» всех важнейших органов — сердца, верхних дыхательных путей и легких, желудка и кишечника, печени и почек. Аналогичные биоэнергетические взаимосвязи с перечисленными органами имеют также зубы и язык. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щеткой способна дать хорошую зарядку всему организму в целом, не говоря уже о том, что это совершенно необходимая гигиеническая процедура.

Зубы чистят утром и вечером. И логика в этом есть. За целый день на зубах скапливается множество частичек пищи, поэтому на всю процедуру чистки зубов в среднем должно уходить не менее 2,5-3 мин.

Эффективность чистки зубов значительно повышается при использовании зубных паст, содержащих различные добавки, и в том числе очень важный для зубов фтор. Чистку зубов полезно сочетать с пальцевым массажем десен. Для этого необходимо небольшое количество зубной пасты нанести на указательный и большой пальцы. Начинать массаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней части челюсти массируют сверху вниз (от десен к зубам), а на нижней — снизу вверх.

Кроме того, массирование должно осуществляться круговыми движениями: утром — лучше по ходу часовой стрелки, вечером — против нее. Давление на слизистую оболочку должно быть безболезненным: утром — более глубоким, вечером — поверхностным. Продолжительность процедуры 5-7 мин. Делать самомассаж десен надо после чистки зубов и полоскания рта. Закончив процедуру, следует снова прополоскать рот.

При регулярном применении массажа десен нежная слизистая получает своеобразную закалку: она уплотняется, возрастает ее устойчивость к механическим факторам, холоду и теплу, улучшаются кровообращение, питание десен и зубов. Все это способствует их оздоровлению.

И, наконец, еще одна волшебная точка, на животе.

Поскольку у часто болеющих детей наблюдается склонность к запорам, то массаж именно этой точки приводит к положительным результатам даже в тех случаях, когда плохо помогают лекарственные препараты и различные диеты.

Для того чтобы определить местонахождение точки, надо уложить ребенка на спину (живот обнажен), провести линию (можно мысленно) от пупка к гребешку подвздошной кости. Линию разделить на 3 части. Точка в конце первой трети (ближе к пупку) и будет та, которую необходимо массировать.

Легкими, поглаживающими и одновременно надавливающими движениями по часовой стрелке массируем точку 200 раз. Поскольку и для ребенка, и для родителей это утомительно, можно делать это упражнение 3 раза в день по 65 раз.

## КОМПЛЕКС РЕСПИРАТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. И. п. – сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.
2. И. п. – то же. Вдох – руки сгибаются в локтевых суставах, кисти – к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлиненном выдохе (до конца выдоха или на счет 1, 2 – вдох, 3, 4, 5, 6 – выдох). Пауза.
3. И. п. – сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же в другую сторону.
4. И. п. – то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.
5. И. п. – сидя, ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч – вдох, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками – выдох. Это же движение левой ногой.
6. И. п. – сидя. Кисти рук охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы направлены вперед). Нижнегрудное дыхание.
7. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнутые в локтях руки держатся за верхнюю часть спинки стула. Выпрямить ноги вперед и вверх (насколько возможно) – вдох, опустить ноги вниз, на пол – выдох. Темп движений медленный.
8. И. п. – сидя, поза боксера. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное.
9. И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Спокойное верхнегрудное дыхание.
10. И. п. – сидя на краю стула, ноги вытянуты, расставлены шире плеч, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону и вверх – вдох, наклониться вниз, достать рукой пол у правого (противоположного) носка – выдох. Вернуться в и. п. Повторить аналогичные движения другой рукой.
11. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону – вдох. Поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонив вперед туловище, достать левой рукой ступню правой ноги – выдох. Вернуться в и. п. Повторить аналогичные движения другой рукой и ногой.
12. И. п. – сидя на стуле или стоя. Спокойное нижнегрудное дыхание.
13. И. п. – стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, отставить правую ногу назад, на носок – вдох, вернуть в и. п. – выдох. Повторить аналогичное движение другой ногой.
14. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтевых суставах, держат палку за головой. Поворот туловища влево, поднять

палку вверх – выдох, вернуться в и. п. – вдох. Повторить аналогичное движение с поворотом туловища вправо.

15. И. п. – стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, прогнуться – вдох, наклон вперед (ноги не сгибать), положить палку на пол – выдох. Вернуться в и. п.

16. Ходьба на месте. Дыхание на счет два шага (1, 2) – вдох, три шага (3, 4, 5) – выдох.

17. И. п. – стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Отвести палку в сторону – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить аналогичные движения в другую сторону.

18. И. п. – стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках за спиной. Наклон туловища вперед, руки с палкой поднимаются вверх до отказа – выдох. Вернуться в и. п. – вдох.

19. И. п. – стоя, ноги вместе, руки держат палку сзади на плечах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево. Дыхание произвольное.

20. И. п. – стоя, ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх – вдох; полное приседание, руки отвести назад – глубокий выдох.

21. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.

22. И. п. – сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.

23. И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула, руки свободно опущены. Поднять руки в стороны – вдох, расслабленно опустить – выдох.

24. И. п. – сидя. «Ходьба сидя». На счет 1, 2 – вдох, 3, 4, 5 – выдох.

25. И. п. – сидя, руки на поясе. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.

26. И. п. – сидя, руки лежат на коленях. Поднять руки вверх, выпрямить – вдох; последовательно, расслабленно сгибая их в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, возвратиться в и. п. – выдох.

27. И. п. – сидя, руки лежат на коленях. Поднять плечи – вдох, расслабленно опустить – выдох.

28. И. п. – сидя (стоя). Полное дыхание.

**Примечание.** Упражнения для мелких и средних суставов повторяются 6–12 раз, для крупных суставов и туловища – 6–8 раз.

*Кузнецова М.Н.*  
*Система комплексных мероприятий*  
*по оздоровлению детей*  
*в дошкольных образовательных учреждениях.*

## ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

### Комплексы упражнений

«Разминка». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом – активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп – 1–2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10–20 раз.

«Наклоны». *Часть первая.* И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом – быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10–20 раз.

*Часть вторая.* И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10–20 раз.

Когда «разминка» и «наклоны» методически освоены и стали привычными, через 8–10 уроков добавить к ним упражнения «маятник». «Маятник». И. п. – стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрестятся. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1–2 вдоха в секунду. Повторить 10–20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха – наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель – организация дыхания, а движение – лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды – так, чтобы получилось не менее 128–160 дыханий, а всего 600–640 дыхательных движений на четыре упражнения.

Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

Кузнецова М.Н.  
Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей  
в дошкольных образовательных учреждениях. М., 1988.