



ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

Восточная оздоровительная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста

Подготовила инструктор по физической культуре Кузнецова И.И.

Долгое время считалось, что улучшение медицинского обслуживания решит проблему здоровья детей. Сегодня очевидна ошибочность таких представлений. В последние годы мы становимся свидетелями драмы идей, когда врач (возможно впервые в истории человечества) должен признать, что он не способен сделать человека здоровым. Выход из создавшейся ситуации заключается в разработке и внедрении программ формирования здоровья.

На наш взгляд, наиболее эффективное решение проблемы оздоровления детей дошкольного возраста – это введение в общую программу обучения и воспитания восточных гимнастик здоровья. Основу таких занятий составляют комплексы с элементами хатха-йоги и китайских оздоровительных систем.

Полученные данные свидетельствуют о том, что те дети, которые обучались восточной оздоровительной гимнастике с дошкольного возраста, расширили свои знания, более внимательно стали относиться к себе и своему здоровью, а главное, стали меньше болеть простудными заболеваниями, приобрели красивую осанку. И, вероятнее всего, они с большим желанием примут тактику здорового поведения, чем те, кто не обучались восточной гимнастике.

Важная особенность этой гимнастики состоит в том, что каждое упражнение несет в себе смысл конкретного оздоровительного эффекта. Таким образом можно составить оздоровительные комплексы и сформировать группы детей, страдающих одинаковыми заболеваниями и целенаправленно их оздоравливать. Главное преимущество восточной системы перед европейскими – в комплексном воздействии на весь организм, в неразрывном сочетании разминочного воздействия на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами точечного и общего массажа, релаксацией.

Термин "релаксация" имеет в отечественной и зарубежной литературе различное толкование. Мы понимаем под релаксацией сосредоточение, самопогружение, свободное внутреннее созерцание, самовнушение. Многочисленные исследования врачей позволили выявить ряд положительных влияний релаксационных упражнений на организм человека. Они помогают развить умение концентрации внимания и сосредоточенности, которые, как известно, так необходимы для детей дошкольного возраста.



Правильное дыхание зависит от правильно сформированных с раннего детства органов, “руководящих” этим процессом. Поэтому дыхательная гимнастика является основой всех восточных систем, именно она и помогает детям дошкольного возраста правильно сформировать органы дыхания, укрепить мышечный корсет легких, а главное, поставить мощный заслон простудным заболеваниям. Дыхательные упражнения включают в себя выдох, вдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком и задержку дыхания. Существуют периоды в жизни ребенка, когда его биологические ритмы могут особенно нарушаться (так называемые осенне-весенние десинхрозы, происходящие вследствие резкого изменения температуры и влажности воздуха, атмосферного давления и т.д.). В эти периоды комплексы ритмического дыхания приобретают еще большее значение. Кроме того, занятия ритмическим дыханием воспитывают у детей чувство ритма и улучшают координацию движений.

РИТМИЧЕСКОЕ ДВУХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Основная цель этого вида дыхательных упражнений – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. Двухфазное дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей. По представлениям восточной медицины, при вдохе через одну ноздрю более активно работает одна часть вегетативной нервной системы (симпатическая или парасимпатическая), при вдохе через другую – другая. Под первой рефлекторной фазой понимается вдох через правую ноздрю, а выдох – через левую. Вторая фаза – вдох через левую ноздрю, выдох через правую. Исходное положение – сидя со скрещенными ногами или стоя, ноги соединив вместе. Спина прямая, глаза открыты, левая рука свободна и расслаблена, большой и указательный палец правой руки участвует в замыкании и размыкании крыльев носа.

Данное дыхательное упражнение стимулирует попеременно то симпатическую, то парасимпатическую нервную систему.

Рекомендации:

- эффект от проведения ритмического дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение длительного времени (не менее 3 мин.);
- ритмическое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе, наиболее интенсивно – в осенне-весенний период;
- эффективно проведение ритмического дыхания даже при постельном режиме ребенка во время заболеваний;
- ритмическое дыхание может использоваться не только как терапевтическое средство, но и как способ коррекции психического состояния, например, когда дети находятся в состоянии перевозбуждения, это их успокаивает.



ЗВУКОВОЕ ДЫХАНИЕ

Упражнения такого комплекса направлены на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Например: Звук "в" создает вибрации на уровне лица и стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ в области гайморовых пазух; звук "з" создает вибрации в области головы и шеи, что эффективно при трахеитах; звук "ж" создает вибрации в области грудной клетки, что эффективно выводит мокроту из бронхов и легких; звук "м" создает вибрации в области грудной клетки и солнечного сплетения и стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ (энергетическая подзарядка солнечного сплетения) и т.д.

Исходное положение – стоя, ноги стоят устойчиво, глаза закрыты, губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха произносить звук до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения "щекотки", повторить каждый звук не менее 4 раз.

Восточная гимнастика доступна всем детям, начиная с четырехлетнего возраста, даже освобожденным от физической культуры медициной. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике восточной основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. И это не случайно. По убеждению восточных учителей, "прежде, чем научиться правильно ходить, необходимо научиться правильно стоять". Через практику статических упражнений укрепляется мышечный корсет позвоночника, ведь всем известно, что позвоночник, это – "древо жизни".

Здоровье человека во многом зависит от состояния позвоночной системы. Поэтому мышечный корсет необходимо укреплять параллельно с активным формированием детского организма, а именно с дошкольного возраста. Кроме того, изменения в позвоночной системе нарушают правильное дыхание, что может явиться причиной заболеваний органов дыхания. Опыт работы показывает, что как нельзя лучше укрепляет мышечный корсет позвоночника и корректирует все нежелательные изменения в нем комплексы упражнений с элементами хатха-йоги. Такие упражнения естественны и физиологичны. Их выполнение требует осмысленных движений, спокойного ритма и оказывают на организм умеренную нагрузку. Дети дошкольного возраста легко осваивают такие медленные движения, потому что в этом возрасте не очень развита координация и моторика движений.

Спокойные, плавные движения дают особое психическое состояние, при котором уравниваются нарушения нервно-психических процессов детского организма. Кроме того, большинство упражнений восточной



гимнастики копируют позы животных и птиц, определенные положения людей, предметы. Знакомые образы кошки, обезьяны, льва, рыбы, аиста помогают детям лучше представить ту или иную позу, побуждают фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнение и легче его осваивают.

ГИМНАСТИКА "ОЛЕНЯ"

Цель: очистить гайморовые пазухи носа и легкие от застойных явлений, шлаков и остаточного воздуха, укрепить мышцы позвоночника (профилактика сколиоза и остеохондроза), укрепить плечи, суставы и пальцы рук.

Исходное положение – сидя, ноги вытянуть вперед и соединить, спину на протяжении всех упражнений держать прямо, вдох делать носом, выдох ртом, сложив губы "трубочкой".

Упражнение 1. Руками опереться в пол, одновременно со вдохом наклонить голову вперед, с выдохом наклонить голову назад, повторить 5 раз.

Упражнение 2. Пальцы рук соединить в "замок" и положить на шею локти, затем максимально развести их в стороны, одновременно со вдохом наклониться влево, с выдохом вправо, повторить 5 раз.

Упражнение 3. Руками опереться в пол, повернуться медленно влево, в конечной точке сделать вдох, повернуться вправо, сделать выдох, проделать 3 раза, затем вдох сделать при повороте вправо, а выдох при повороте влево 3 раза.

Упражнение 4. Руки скрестить, вытянуть и положить на ноги, пальцы широко развести, одновременно со вдохом поднять прямые руки вверх, с выдохом опустить вниз, повторить 5 раз.

Упражнение 5. Руки вытянуть вперед, кисти развернуть внешней стороной друг к другу, выполнить сжимание и разжимание пальцев рук 10 раз, затем вращение 10 наружу и 10 раз внутрь.

Упражнение 6. Пальцы рук положить на плечи, локти поднять до уровня плеч и развести в стороны, одновременно со вдохом свести локти, с выдохом развести, проделать 5 раз.

Упражнение 7. Положение рук как в упражнении 6, одновременно со вдохом отвести локти максимально назад, соединяя лопатки, с выдохом локти возвращаются в стороны.

Упражнение 8. Положение рук как в упражнении 6. Одновременно со вдохом выполнить 4 круга локтями вперед, с выдохом 8 кругов назад, проделать 3 раза.

Комплексы оздоровительных гимнастик, основанные на восточной системе, направлены не только на профилактику заболеваний позвоночника и простудных заболеваний, но и помогают нормализовать работу всех внутренних органов, улучшают кровообращение. Например, "Пурна сарнаса" (комплексная поза змеи) не только укрепляет мышцы спины и межпозвоночных дисков, исправляет искривления, развивает гибкость



позвоночника, но и улучшает работу желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника, двигательных мышц глаз, предотвращает образование камней в почках, ликвидирует гипофункцию щитовидной железы.

Что немаловажно, занятия, основанные на восточной системе, способствуют не только физическому укреплению здоровья, но и оздоравливают психику. Дети становятся добрее, спокойнее, внимательнее. В программе занятий предусматривается проведение бесед на этико-нравственные темы, что способствует правильному формированию личности ребенка.

Наиболее полезное время для выполнения упражнений – утреннее. Все гигиенические процедуры необходимо сделать детям до занятий. Занятия необходимо проводить не реже 3-4 раз в неделю по 1 разу в день по 15-20 минут. Самое главное – не допускать усталости и переутомления детей.

При снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет. Специально подобранная музыка, оживляет эмоциональный мир ребенка и позволяет дозированно его тренировать, тем самым восстанавливая иммуно-биологические процессы организма. Кроме того, музыка способствует ритуальной "самонастройке" на выполнение определенных оздоровительных упражнений, эмоций и поэтому может быть первым шагом на пути оздоровления. Она способна объединить все оздоровительные действия, придать им ритмичность, последовательность, а также целостность и эстетическую форму.

Познавая такую гимнастику здоровья с раннего детства, ребенок быстрее начинает понимать свое "Я" в окружающем мире, начинает осмысливать то, что человек скрывает в себе огромные возможности и способен, если заболит, исцелить сам себя при помощи простых массажей и упражнений. Такая установка помогает дошкольнику создать здоровый психо-эмоциональный фон вокруг себя, поверить в свои силы, научит, жить в гармонии с окружающим миром.