

МБДОУ детский сад №12

ПРОЕКТ

# КОМПЛЕКС ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Составитель: инструктор по физической культуре

Бойко Евгения Андреевна

# **ВВЕДЕНИЕ:**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплекса точечного массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

Комплекс разработан для детей 5-6 лет.

Для получения наилучшего результата упражнения поделили на 3 комплекса.



**Первый комплекс** рассчитан на 3 месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь)

упражнения составлены таким образом чтобы дети смогли познакомиться, обучиться основным движениям и подготовить организм к дальнейшей работе.

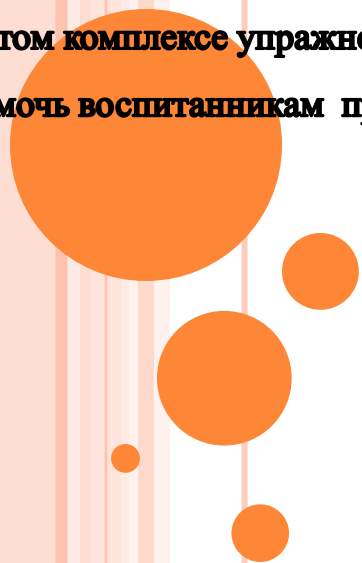
**Второй комплекс** состоит из 3 месяцев (декабрь, январь, февраль)

в это время ставится акцент на упражнения направленные на профилактику простудных заболеваний и развития дыхательных мышц.

к этому времени дети хорошо овладевают техникой упражнений и уже могут самостоятельно без показа выполнять комплекс

**Третий комплекс** состоит из 3 месяцев (март, апрель, май)

в этом комплексе упражнения составлены таким образом чтоб улучшить общее состояние организма и помочь воспитанникам привить ответственность за свое здоровье.





## Цель моей работы:

- Создать благоприятный фон для развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости), особенно ведущие в этом возрасте координацию движений через обучения их комплексу точечного массажа и дыхательных упражнений.
- Обучить их правильному и самостоятельному выполнению упражнений комплекса.

## Задачи:

- добиться осознанного, активного выполнения всех упражнений комплекса
- формировать первоначальные представления об комплексе точечного массажа и гимнастики
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей)
- побуждать к проявлению творчества через данный комплекс
- воспитывать у детей желание к самостоятельности, через выполнения упражнений
- добиваться выразительного и вариативного выполнения комплекса
- развивать мелкую моторику
- рассказать детям, о пользе этого комплекса



## Физкультурно – игровая предметная среда

Физкультурно – игровая предметная среда, способствующая развитию малыша , должна иметь следующие особенности:

- Комфортность и безопасность
- Обеспечение богатства сенсорных впечатлений
- Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности
- Обеспечения возможности исследования

Физкультурно-игровой зал представляет собой комфортное и безопасное помещение с оборудованием: гимнастические стенки, наклонные доски. Для обеспечения богатства сенсорных впечатлений для правильного и точного выполнения комплекса точечный массаж и дыхательные упражнения решила дополнить традиционный инвентарь нетрадиционным. С участием родителей, детей, педагогов расширили предметно-развивающую среду шишками, платочками, ленточками с колечками, султанками, шумелками, дисками и т .д. Это поможет детям методом проб и ошибок, испытать свои способности, исследовать предмет и лучше овладеть культурой движений.



## Работа с родителями

Работа с родителями проходит в виде индивидуальных бесед, даю рекомендации по выполнению комплекса точечного массажа и дыхательных упражнений дома. Для этого мною были подготовлены памятки ,буклеты, рекомендации, которые направлены на развитие физических качеств и повышение работоспособности у воспитанников.





## Взаимодействие с воспитателями

Взаимодействие с воспитателями осуществляю на основе сотрудничества и обмена опытом. Предлагаю им физкультминутки на тему точечный массаж и дыхательные упражнения.



### **«Раз, два, три»**

Крылья носа разотри – раз, два, три  
И под носом себе утри – раз, два, три  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять  
Вытри пот теперь со лба – раз, два  
Серьги на уши повесь, если есть.  
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три  
Сзади пуговку найди и застегни  
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  
А сюда браслетики, красивые манжетки.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть



## «Регулировщик»

И. п. : стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох – смена положения рук и, удерживая и. п., с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р».

«Цветок распускается»

И. п. : стойка ноги сомкнуты, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаюсь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок распускается). Вернуться в и. п. медленно.



## «Лес шумит»

И. п. : стойка ноги врозь, руки на поясе.

Наклон вправо – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

## «Травушка колышется»

И. п. : о. с. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох.

## «Волны шумят»

И. п. : сидя на пятках, руки внизу. 1-2-плавно поднять руки вперёд – вверх – вдох;

3-4-плавно опустить руки вниз – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш».

## «Нырание»

И. п. : стойка, ноги сомкнуты, руки вверх.

1- резкий вдох и быстрый присед, зажав пальцами нос, - «Нырнули»;

2-3- задержать дыхание;

4- встать, руки вверх – выдох.





# Выводы:

При систематических занятиях комплексом точечного массажа и дыхательных упражнений воспитанники достигли неплохих результатов : радуется правильность, четкость, уверенность, выразительность выполнения упражнений, воспитанники справляются с большим количеством движений. Заметно улучшилось внимание сосредоточенность собранность, а это важные предпосылки для учёбы в школе.

## СТАРШАЯ ГРУППА №1 (8мал. 10дев)

*показатель соответствует возрастной норме. - 67%*

дети справились с прыжками в длину 58%, метание набивного мяча(96%), упражнение на гибкость (81%), бег на 200м. (59%). Были трудности в беге на 30м. (35%)

## СТАРШАЯ ГРУППА №2 (9мал. 10 дев)

*показатель соответствует возрастной норме. - 67%*

дети справились с прыжками в длину с места (57%), метание набивного мяча (89%), бег 200м (65%), упражнение на гибкость (75%). Были трудности в беге на 10м (41%), 30м(41%).

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (10мал. 9 дев.)

*показатель соответствует возрастной норме. - 66%*

дети справились прыжки в длину (64%), метание набивного мяча(62%), упражнение на гибкость (95). Были трудности в бег на 30м (41%), 10м( 48%), 300м(26%)



**Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это и есть желание каждого родителя и задача детского сада. Благодаря этому комплексу, укрепляя и сохраняя здоровье детей, вырабатывать у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений. Выполняя данный комплекс дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.**

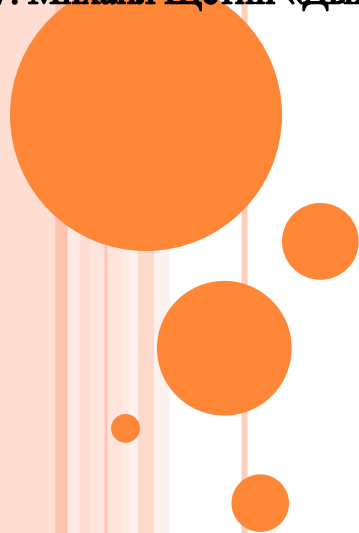
**Выполняя оздоровительный комплекс хотя бы раз в день, Вы непременно получите положительный результат, заряд бодрости и хорошего настроения!**



***Здоровье всему голова***

## Литература :

1. Евдокимов В.И., Федотов А.Н. Точечный массаж – метод управления самочувствием и работоспособностью. – Тула: Книжное издательство, 1991
2. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. — М.: Медицина, 1974
3. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М.: Физкультура и спорт, 1986
4. Добровольский В. К. Лечебное действие физической культуры. — Л.: Знание, 1968
5. Янкелевич Е. От трех до семи. — М.: Физкультура и спорт, 1966
6. Старковская В. Л. Подвижные игры в терапии ослабленных детей. — М.: Медицина, 1987
7. Михайл Щетин «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельниковой - Издательство: Метафора, 2007



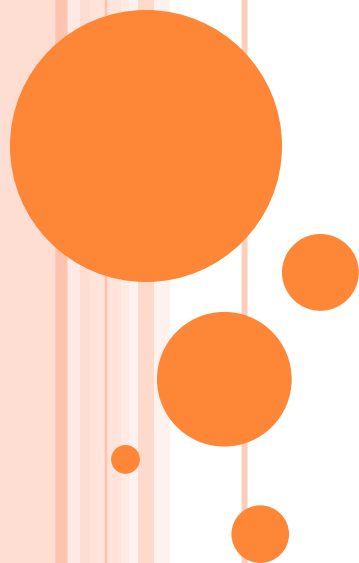


**Первый комплекс: сентябрь, октябрь, ноябрь.**

**ИП - ноги на ширине плеч, руки вытянутые вперед.**

**Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.**

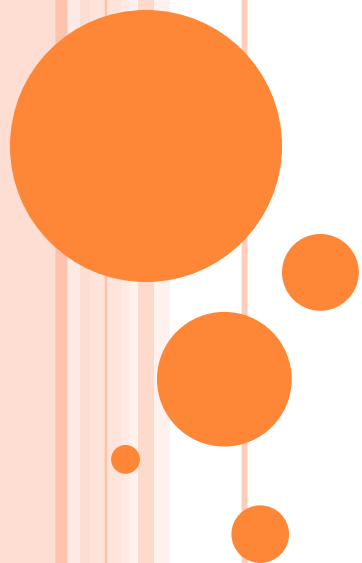
**Методические рекомендации: Следить за равномерным нажатием на ладони. Упражнение выполняется 8-10 раз.**



**ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.**

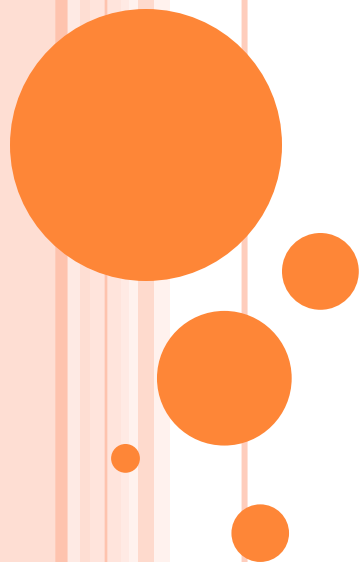
**Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.**

**Методические рекомендации: следить за дыханием и силой нажатия на точки. Упражнение выполняется 8-10 раз.**



**ИП - ноги на ширине плеч. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней» перегородку носа.**

**Методические рекомендации: спина ровная, смотрим ровно вперед. Упражнение выполняется 8-10 раз.**





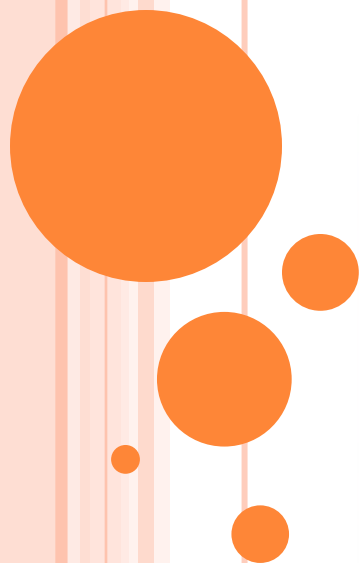
**ИП - ноги на ширине плеч. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.**

**Методические рекомендации: нажатие должно быть равномерное по всей длине брови. Упражнение выполняется 8-10 раз.**

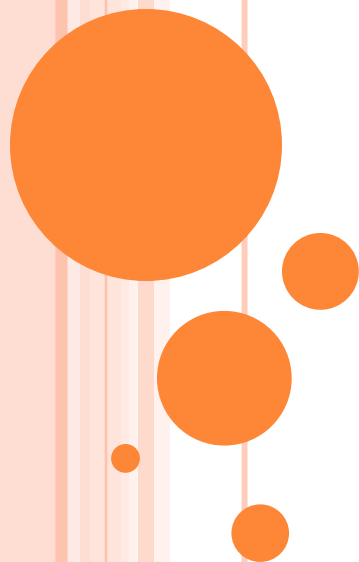


**ИП - ноги на ширине плеч . Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.**

**Методические рекомендации: движение снизу вверх без резких рывков. Упражнение выполняется 8-10 раз.**



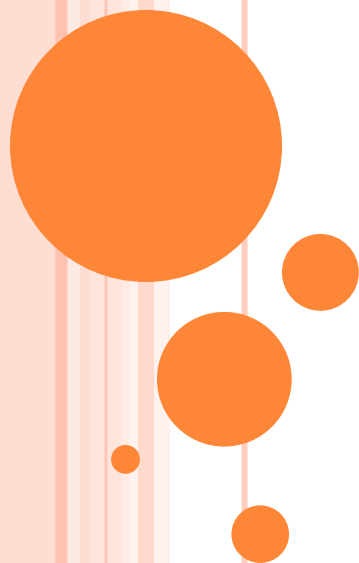
**ИП - ноги на ширине плеч. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).  
Методические рекомендации: дыхание ровное, спокойное.  
Упражнение выполняется 8-10 раз.**





**ИП - ноги на ширине плеч. Вдох через нос, медленный выдох через рот.**

**Методические рекомендации: дыхание ровное, спокойное. Упражнение выполняется 8-10 раз.**



**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль):**

**ИП - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.**

**Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.**

**Методические рекомендации: спина прямая, нажатие равномерное. Упражнение выполняется 8-10 раз.**

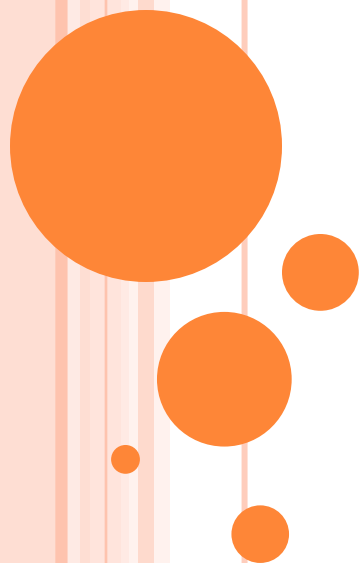


**ИП -ноги на ширине плеч. Слегка подёргать  
кончик носа.**

**Методические рекомендации: спина прямая,  
смотрим ровно вперед . Упражнение выполняется  
8-10 раз.**



**ИП -ноги на ширине плеч. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.**  
**Методические рекомендации: нажатие на точку равномерное. Упражнение выполняется 8-10 раз.**





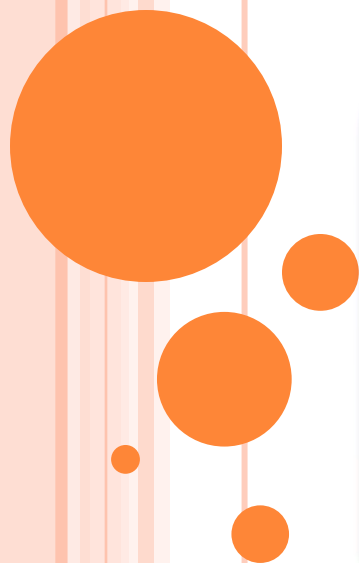
**ИП -ноги на ширине плеч: Растирать за ушами:**

**«примазывать уши, чтобы не отклеились».**

**Методические рекомендации: движение ровные, спокойные. Упражнение выполняется 8-10 раз.**

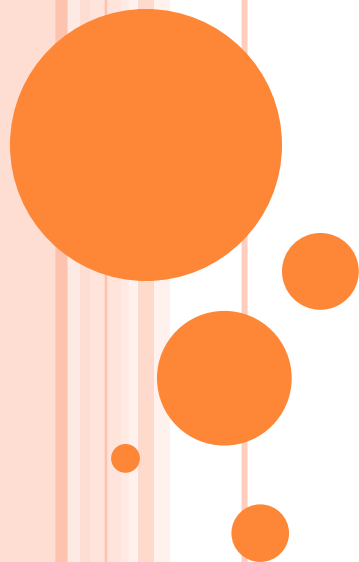


**ИП -ноги на ширине плеч. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком: «М-м-м-м».**  
**Методические рекомендации: звук должен быть ровным не прерывистым. Упражнение выполняется 8 раз.**



**ИП -ноги на ширине плеч. Вдох через нос, выдох  
через рот на ладонь – «сдуваем снежинку».**

**Методические рекомендации: выдох медленный  
ровный. Упражнение выполняется 8 раз.**



**Третий комплекс (март, апрель, май):**

**ИП - ноги на ширине плеч. «Моем» кисти рук.**

**Методические рекомендации: движение плавные, не торопимся. Упражнение выполняется 8-10 раз.**





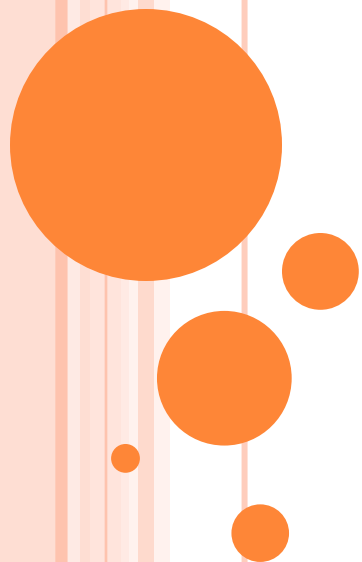
**ИП - ноги на ширине плеч. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.**

**Методические рекомендации: нажатие ровное поочередное. Упражнение выполняется 8 раз.**



**ИП - ноги на ширине плеч. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.**

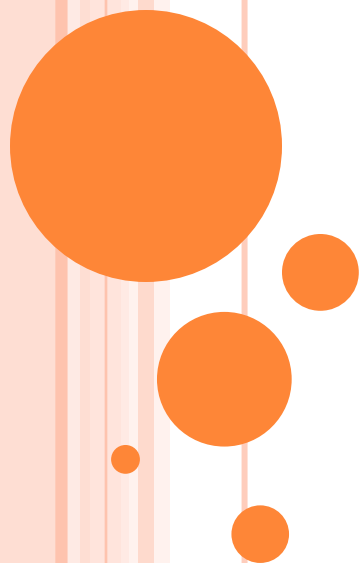
**Методические рекомендации: спина прямая смотрим ровно вперед. Упражнение выполняется 8 -10 раз.**



**III - ноги на ширине плеч. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку. Методические рекомендации: смотрим ровно вперед, спина прямая. Упражнение выполняется 8 -10 раз.**



**ИП - ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться. Методические рекомендации: движение плавные без рывков. Упражнение выполняется 8 – 10 раз.**





# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

