



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСКИЙСК
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСКИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»

Консультация для молодых педагогов «Статические упражнения для снятия напряжения у детей»



Выполнила:
Васильева Н.Ш.

Ханты – Мансийск, 2024

Цель: познакомить педагогов с новой методикой снятия напряжения и усталости у детей.

Ход: Статическими называются упражнения, при которых есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей. Мышцы при статической работе выполняют удержание тела или определённых суставов в неподвижном положении. Такие упражнения рекомендуется проводить в группе после или между занятиями. На занятиях дети малоподвижны, работает малая группа мышц. По окончании занятий необходимо дать детям движения, которые снимут усталость, переориентируют нагрузку на другие мышцы, но не приведут к перевозбуждению. В этом помогут статические упражнения.

Статические упражнения развивают:

1. Волевые качества: дети стараются контролировать свое поведение, движения, положение частей тела, добиваются необходимого результата. А подражательный момент помогает им в этом.
2. Развивают внимание: дети сосредоточены, их внимание обращено вовнутрь себя.
3. Многие упражнения развивают равновесие, что развивает вестибулярный аппарат.
4. Координацию движений, ловкость.
5. Некоторые последние упражнения направлены на снятие напряженности, дети учатся расслабляться, следить за дыханием – дети отдыхают.

Детям такие упражнения очень нравятся, мы называем их «Веселая гимнастика». Перед началом мы снимаем обувь, встаем свободно на ковре. Каждое упражнение имеет свое подражательное название, что помогает детям подключить свое воображение и создает позитивное настроение у детей. Выполнение каждого упражнения подчеркивает ловкость, способность ребенка к спорту, поэтому все дети стараются добиться хорошего результата, обратить на себя внимание. Такое старание необходимо обязательно отмечать поощрением, похвалой. Для слаженности, а также для концентрации можно считать циклы дыхания сначала до пяти постепенно увеличивая временной отрезок.

1. «Дерево» И.п. стоя, плечи расправлены. Правая нога согнута и упирается в колено левой ноги. Руки прямые вытянуть вверх, сомкнуть в ладонях над головой. (5 циклов глубоких дыханий).
2. «Ласточка» И.п. стоя В: руки развести в стороны, на выдохе наклониться вперед, правую или левую прямую ногу отвести назад. Удержать равновесие.
3. «Пистолет» И.п. стоя В: вытянуть руки вперед, присесть на одной ноге, вытягивая вторую ногу вперед. Удержать равновесие.

Сидя на полу.

4. «Киска» И.п. стоя на четвереньках, как киска. В: вдох, выгибаем спинку – киска сердится – дышим, удерживаем спину выгнутой. Опустить спину, «хвост» кверху, выдох – киска улыбается.

5. «Скамейка» И.п. Руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях В: поднять попу вверх, опора на руках и ногах, лицо смотрит вверх. Удерживаем туловище на весу. Дышим 5 циклов дыхания.

6. «Паучок» Исходя из скамейки, двигаясь на руках и ногах вперед, как паучок. Опускаем туловище на пол, отдыхаем.

7. «Горка» ногами вперед. И.п. сидя, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед, поднимаем туловище. Удерживаем горку. Дышим ровно, глубоко. Опускаем туловище.

8. «Горка» вперед головой. И.п. лежа на полу. Руки вдоль туловища на полу. В: ноги согнуть в коленях, поднять попу от пола вверх, удержать горку. И.п. отдыхаем.

Переворачиваемся на живот.

9. «Улитка» И.п. лежа на животе, руки в упоре под плечами. В: выпрямить руки, прогнуться, «вытянуть» себя за макушку. Улитка ползет: двигаемся, тянем себя вперед на руках 2-3 шага. Отдыхаем – ложимся на пол.

10. «Корзинка» И.п. лежа на полу на животе В: прогнуться на руках, ноги согнуть в коленях, удержать положение, ноги тянутся к голове.

11. «Колечко» И.п. лежа на животе В: руками взять стопы ног, поднять вверх, образуя кольцо. Удержать. Вернуться в и.п. Отдыхаем.

12. «Самолет» И.п. сидя на пятках. В: вытянуть, выпрямить одну ногу назад, руки развести в стороны, как крылья. Удержать положение.

13. «Березка» И.п. лежа на спине. В: поднимаем две ноги вверх, руки в упоре на спине, удерживаем положение несколько секунд.

14. «Пчелка» И.п. сидя на пятках. В: опустить туловище на колени, лоб положить на пол. Руки сзади сверху, шевелим пальцами, гудим.

15. «Поза младенца» сидя на полу на четвереньках, калачиком, голова на полу, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Дышим глубоко.

Эти упражнения не стоит давать все сразу, необходимо разучивать, постепенно добавляя одно новое. Каждое новое упражнение вызывает радостные эмоции у детей. Но заканчивать «Веселую гимнастику» всегда стоит пчелкой и позой младенца. Эти позы оказывают огромное успокаивающее действие на центральную нервную систему ребенка, дарит ребенку чувство безопасности.

Таким образом, если научить ребенка с детства воздействовать на своё эмоциональное состояние с помощью движений физического тела и дыхания, он вырастит уравновешенной физически и психически здоровой личностью.