

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Радуга»

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
МАДОУ детского сада №49
Протокол № 5 от 03.07.2023



**План работы
по оздоровительной технологии «Семейная Мягкая школа»**

Составитель
инструктор по физической культуре
Ананьева Н.Л.

Пояснительная записка

Сегодня, очевидно, что наиболее успешно ребёнок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении. Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребёнка в семье. Фактором, который, по мнению родителей, имеет самое действенное значение в физическом воспитании дошкольников, является личный пример взрослых. К сожалению, родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми. Они испытывают трудности, не зная возрастных особенностей детей, не умеют учитывать их индивидуальность, неправильно выбирают стиль общения с ребёнком, недостаточно владеют двигательными умениями, не умеют выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Специалисты в области дошкольного образования говорят о необходимости активного привлечения родителей к физическому воспитанию их детей.

Разработанная Программа «Семейная Мягкая Школа» позволяет организовать работу, направленную на освоение культуры движений, гармоничное развитие личности, нахождение равновесия внутри каждой семьи в групповой работе с детьми и родителями.

Семейная Мягкая Школа (СМШ) — авторская методика игровых упражнений для детей и их родителей, разработанная на основе мягких стилей воинских искусств. Автор методики — Глушкова Элла Леонидовна, являющаяся дефектологом по образованию. Главное направление работы СМШ – развитие в человеке врожденной способности быть сильным, гибким, ловким, чутким по отношению к себе и другим, уметь адекватно реагировать на сложные ситуации. Игровые упражнения СМШ позволяют удовлетворить потребность в движении, тактильном контакте и эмоциональном общении с другими людьми. Одно из главных условий продуктивной работы — совместное занятие детей с родителями.

С помощью Семейной Мягкой Школы дети различных групп здоровья развиваются личностно, психологически, социально и физически. СМШ

способствует формированию здоровых черт характера и помогает ребенку научиться быть добрым, чутким к себе и окружающим, уметь управлять своим телом (развивается сила, выносливость, гибкость, координация), быть трудолюбивым, спокойным, последовательным, уверенным в себе.

Мягкая школа – это специально организованные совместные занятия физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста и их родителями.

Цели и задачи реализации дополнительной образовательной Программы

Цель данной программы – целостное физическое, психическое и социальное развитие личности.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- развитие в детях и родителях силы, ловкости, координации;
- социальная адаптация детей с серьезными неврологическими патологиями; - освобождение от страхов, телесных зажимов;
- проработка существующих трудностей во взаимоотношениях ребенок-родитель, человек-человек;
- развитие чуткости по отношению к себе и окружающим.

Принцип трех «Т» включает:

- Тисканья (принятие, телесный контакт)
- Творчество (ситуативный подход, игра)
- Трудности (провокации, задачи).

Пятнадцать основных мягкошкольных принципов

1. Позитивное мышление

Оно необходимо на занятиях и в жизни. Это не про то, чтобы радоваться всему, даже когда всё плохо, или когда нас бьют, а мы крепчаем! Это относиться к любой проблеме как к захватывающей задачке и сохраняя трезвое мышление и исследовательское состояние ума решать любую жизненную трудность. То есть первый этап позитивного мышления — это принять трудность не отмахиваясь от неё, второй этап — выбрать несколько путей решения, а третий — приступить к реализации одного из планов.

2. Чуткость и настрой на каждого, с учетом особенностей развития и возраста

3. Работа в семье

Вот они, настоящие жизненные ситуации взаимоотношений «ребенок-родитель», «человек-человек» и реальный шанс решить существующие в них задачи. Лучше всего приходить в одну группу всей семьёй — такая форма занятий даёт возможность всем участникам выйти на новый уровень межличностных отношений, увеличить чувствительность и доверие друг к другу.

4. Игра- это лучшее средство общения, воспитания и обучения

5. Ситуативный подход

Ведущие СМШ обладают высокой чувствительностью к психофизическому состоянию конкретного ребенка или взрослого и создают для каждого уникальную ситуацию — сложную, но посильную. Так мы учимся не упражнениям, а собственным способам выхода из затруднительных положений, обнаруживая, что наши возможности гораздо шире, чем мы привыкли думать.

6. Идем к сложному

Если избегать сложностей, сами они не разрешатся, а жизнь не заставит ждать. Преодоление сложностей необходимо для раскрепощения и развития. На занятиях мы возвращаемся в сложную для нас или малыша ситуацию до тех пор, пока она не станет лёгкой и приятной (этот принцип работает в комплекте с принципами позитива и постепенности).

7. Правильно — значит удобно

Главный критерий правильности выполнения упражнения в пассивной роли — удобство и комфорт. На занятиях мы учимся динамическому расслаблению — умению двигаться эффективно, задействуя тот минимум мышц, работа которого необходима в данный момент. Найди удобное положение, наиболее простой выход — и теки, следуя за силой!

8. Постепенность

Все упражнения усложняются постепенно, без форсирования событий. Со вкусом проживается каждый шаг развития конкретного человека — только так можно достичь стабильного и значительного результата. Часто приходится повторять на занятиях: спокойно и постепенно, так как многие родители столь увлеченно спешат к результату, что перестают видеть именно

себя и малыша, наслаждаться процессом совместной жизни и развития. А у нас занятия для людей, а не люди для занятий.

9. Партнерство и диалог во всех играх: учимся и выслушать, и сказать.

10. Целостность

Тело и психика едины, развитие одного ведет к развитию другого. Каждое стрессовое состояние записывается в сознании и в теле. С возрастом зажимы и блоки накапливаются, образуется т.н. «мышечный панцирь». Работая с зажимами, мы снимаем страхи и комплексы, и наоборот: переживая положительные эмоции, расслабляемся телесно. Чем раньше начать, тем тоньше «панцирь» и больше возможностей для освобождения.

11. Интеграция

Это процесс объединения частей в целое. На занятиях мы практикуем несколько видов интеграции: каждого члена семьи в свою семью, всей семьи — в коллектив, родителей — в мир игры и детства, детей с особенным развитием — в социум, новые двигательные и психологические навыки, способности к сотрудничеству, взаимопомощи, эмпатии — в жизнь и практику общения.

12. Учи только тому, что умеешь

Учить можно только тому, что умеешь сам — очень простой, но весьма важный принцип. Бывает, на занятиях приходится буквально ловить родителей за руки, чтобы они не кувыркали детей или не ловили их в «мышеловку», пока не прожили этот опыт сами. Научился сам — научи другого и порадуйся его успехам!

13. Заканчиваем на успехе

Мы учимся преодолевать сложности, обязательно доводя задания до конца. Чтобы задание оказалось для ребенка посильным, любое упражнение выполняет сначала родитель. Начинаем всегда с лёгких вариантов. Заканчиваем все игры на успехе. Нужно фиксировать свершения, даже маленькие законченные дела — хвалить, замечать, радоваться. Теперь мы готовы к дальнейшему развитию и новым задачам!

14. Динамическое расслабление

Навык использования только того минимума мышц, который нужен в данный момент. Как самурай, если нет опасности — максимально расслаблен и наслаждается цветением сакуры. Тогда и тело двигается текуче и эффективно, так и ум гибок и ясен. Как мяч в потоке обтекает острые камни, веселится и подпрыгивает, так и обладающий ДР человек живёт полно и расслабленно, сохраняя свой ресурс и здоровье.

15. Сначала полуби, потом учи

Эти и другие принципы СМШ в книгах:



Исходим из данности и расширяем возможности. Это же две слагаемые здоровой привязанности: меня любят (принятие) — я пошёл развиваться (познание мира).

Планируемые результаты и способы.

- сформированы основные психофизические и нравственно — волевые качества;
- ребенок умеет управлять своим телом (развивая силу, выносливость, гибкость, координацию), быть трудолюбивым, спокойным, последовательным, уверенным в себе;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.

Базовые методы СМШ

СМШ рассматривает человека как неделимое целое. Суть методики — три «Т»:

Тисканья: сначала полюби, потом учи, телесная похвала, формирование схемы тела, восстановление и развитие нейронных связей направленных на здоровое развитие;

Творчество: индивидуальный подход, ситуативное реагирование, чуткость ко всем и каждому, постоянное придумывание новых задач и их решение;

Трудности: идём туда, где сложно и делаем себе приятно, учимся решать любые задачи с интересом и радостью.

И всё это играя семьёй, постепенно и радостно.

Сила СМШ в доступности и простоте. Они достигаются благодаря игре, ставящей перед практикующим именно телесные задачки. Невозможно улизнуть в умствование и привычные защиты. Надо делать, двигаться, решать. Иначе дискомфорт, неудобство или даже телесная боль. Но благодаря именно игре, всё весело и легко. Чуткость возрастает настолько, что человек даже не идёт в дискомфорт — уже может и хочет решить очередную задачку. Родители рассказывают о невероятных изменениях, происходящих с ними и их ребёнком благодаря занятиям, а преподаватель часто и не знал, что такие сложные задачи изначально стояли. Человек даже не всегда может их осознать. Тут ситуативный подход играет свою роль (спонтанность вытаскивает актуальные моменты для каждого участника) и тогда не надо лезть в душу и пытаться понять причины сформированного зажима или комплекса. Просто проходя различные посылно сложные ситуации, которые хочешь — не хочешь, а решать надо — тело не проигнорируешь, человек учится новым способам взаимодействия с собой и окружающими, слышит себя, учится решать любые задачки. Они

становятся для него интересными и желанными. Восстанавливается, сохраняется и растёт врождённая потребность в развитии и учебная мотивация.

Основной инструмент СМШ — физические упражнения, построенные на развитии динамического расслабления, которые условно разделены на пять групп. Их вариации и сочетания для взрослых и невероятное количество игровых вариантов для семей с детьми разных возрастов дают возможность разнообразить занятия и уделять внимание всем сторонам личности каждого практикующего.

Если растеньице тянуть вверх за листья, оно не вырастет быстрее, а только листья оторвутся. У каждого свой темп, каждому ребёнку нужно прожить все этапы своего развития с максимальной реализацией.

Планирование

Месяц	Тема занятий
Сентябрь	<p style="text-align: center;">Акробатика</p> <p style="text-align: center;">Когда тело расслаблено, то не может возникнуть никаких травм при падениях. Никогда не будет боли</p> <p>Группа упражнений, направленная на развитие умения мягко падать или уходить в БЕЗ опорный кувырок на любой поверхности из любого положения, оставаться живым и здоровым в любой неожиданной ситуации, связанной с падением. Наблюдали, что дети любят бесконечно валяться и падать? Они тренируются! Им это весело. Есть вариант начать запрещать им это (одежду испачкает, ударится, нельзя — страшно и больно), а можно учиться у них. Дети делают это невероятно легко, гармонично и мягко. С регулярной практикой достигается отсутствие скованности при выполнении, преодолеваются внутренние барьеры, получается выбираться из любых положений, добиваться максимальной двигательной естественности. Мягкость и расслабленность, спонтанность и пустая голова (естественное продолжение движения).</p>

	<p>Мастерство и свобода от физической скованности приходит с практикой, выполняемой непосредственно и регулярно. За счёт постепенного освоения разных уровней сложности акробатических упражнений, накопления опыта, очень медленного исполнения на первых этапах, сохраняется состояние покоя, уходит страх и напряжение, и человек начинает буквально течь и радоваться расслаблению. Он позволяет кувырку совершиться спонтанно, а не делает его.</p>
Октябрь	<p>Толкание</p> <p>Группа упражнений, направленная на развитие умения уворачиваться и вытекать от любого давления на любую часть тела в любой позиции и ситуации. С практикой достигается полное психическое и физическое раскрепощение, размягчение, снятие всяких телесных зажимов. Тело струится и отзывается на самое незначительное воздействие. Умение чувствовать свой центр тяжести и стоять на ногах, если упражнение выполняется стоя. Совершенно пустое тело, подобное струе воды, которая податлива и укоренена одновременно. Надо уходить от воздействия и с линии атаки. Живая мягкость.</p> <p>Важно делать это упражнение не опережая — двигаться от воздействия партнёра, а не от страха. Если тело естественно уходит, то можно позволять этому совершаться. Очень тонка грань между пассивностью и напряжением. Найти её можно только благодаря регулярной практике.</p>
Ноябрь	<p>Заломы и выкручивания</p> <p>Группа упражнений, направленная на развитие умения выбираться из любой ситуации при захвате конечности партнёром, вытекать в удобное положение. Эти упражнения развивают гибкость, подвижность и способность выходить из затруднительных положений.</p> <p>Тут получается не просто уходить от воздействия, но делать это преодолевая ограниченность мышления и активно изменяя</p>

	<p>состояние сознания. Это упражнение предъявляет очень высокие требования к свободе от мышечных зажимов. И в этом обнаруживается возможность через расслабление уйти там и так, как совершенно не ожидалось бы. Оно и даёт возможность избавиться от этих зажимов, импровизировать самым глубоким образом при регулярной практике.</p>
Декабрь	<p>Выползание</p> <p>Группа упражнений, направленная на развитие расслабленной силы, ловкости, чуткости, умения добиваться поставленной цели и выходить из сложных ситуаций, точности и оптимизации движений.</p> <p>В данном упражнении каждый практикующий разрабатывает собственные, оптимальные для него приемы выползания, основанные не на борьбе (сила с силой), а на несопротивлении и выведении силы. Происходит это только в процессе практики, когда человек учится слушать себя и ситуацию. Начинать можно с простейшего прижимания и переходить к более сложным видам блоков и узлов, когда необходимо сочетать работу с весом, выход из узлов и болевых, выведение силы.</p>
Январь	<p>Кинестетический массаж</p> <p>Это три базовых упражнения (толкание, выкручивания, прилипание), которые делаются только по принципу активный-пассивный, представляют из себя своеобразный массаж в движении. Цель его чисто психотерапевтическая и физическая — снятие психофизических мышечных зажимов самого поверхностного уровня и соответствующее изменение состояния сознания (незначительное), более в плане личного самочувствия. Такой КМ может проводиться от 15 минут до нескольких часов и иметь соответственно разную глубину результатов.</p> <p>Этот метод является первоначальным при знакомстве</p>

	<p>со своим телом, воспоминанием и даже открытием собственных двигательных возможностей. Он помогает разрушать стереотипы движений, снимать поверхностные, а с дальнейшей практикой — глубокие мышечные зажимы. Развивает доверие и снимает последствия тактильной и кинестетической депривации.</p>
Февраль	<p>Прилипание</p> <p>Группа упражнений, направленная на развитие чуткости, непосредственного реагирования, внимательности к себе и партнёру, точного следования движению, расслабления в движении.</p> <p>Взрослый вид этого упражнения дети делать не могут — концентрация и внимание, включение на партнёра, выдержка, точность движений только развиваются, но именно это упражнение помогает развивать эти качества. Оно оказалось наиболее сложным для создания детских вариантов её исполнения. На данный момент имеется множество игр, полностью соответствующих сути и эффекту взрослого упражнения.</p>
Март	<p>Курочки</p> <p>Растяжка вместе с ребёнком. Цель опосредованная, игровая, благодаря чему растяжка эффективна и вполне комфортна для детей.</p> <p>Муравей на веточке</p> <p>Муравей удерживается на вертящейся в водном потоке веточке. Взрослый крутится и меняет направление с такой скоростью, чтобы ребёнку было сложно, но посильно и обоим весело.</p> <p>Будка... не будка</p> <p>Важное уточнение для правильного движения в играх «Щеночки и будки» и подобных.</p> <p>Обратите внимание, что ребёнок для лучшего усвоения информации повторяет движения за ведущим.</p>

	<p>Крокодилы и туристы</p> <p>Дети — крокодилы, классно так ползают и удерживаются за ноги туристов-родителей. Туристы мягко высвобождают ноги. Потом меняемся ролями. Важное — держать туриста до конца, чтобы дать решить задачи и стать победителем.</p>
Апрель	<p>Хвост-нос</p> <p>Упражнение на растяжку и на внимание</p>
	<p>Кузнечики</p> <p>Упражнение из серии растяжки. Благодаря этим играм растяжка делается с удовольствием и весьма эффективно.</p>
	<p>Правильный крокодил</p> <p>«Крокодилы» ползают и «туристов» хватают за ноги, держат до конца, потому что если дал задачку — жди решения! Правильный «крокодил» даёт задачку по силам, поддержит и главное — верит, что «турист» справится. А потом ещё и похвалит))</p>
	<p>Таратутинский носик</p> <p>В «носики» могут играть все. Это когда на четвереньках один бежит за партнёром, у которого «носик» (половинка шарика, поломался — используем в играх). Можно вообще не бегать, а только головой уворачиваться от цепких лапок. сидя в парах на коленочках. Обязательное условие — дотронулся до «носика» партнёра — он тебе его отдаёт и уже охотится за твоим «носиком». Не вырываем «носик». К зубам относимся бережно! А с ребёнком с ДЦП можно вот лёжа играть.</p>
Май	<p>Косички</p> <p>Командная, объединяющая игра. Основная задача — дойти до финиша всей командой/семьёй заплетая ноги в Косичку (каждый шаг ставим пятку перед коленкой). На первом этапе за руку поддерживаем друг друга. С практикой дорастаем до догонялок Косичками.</p>

	<p>Прыжки командами</p> <p>Семьями держась за руки прыгают на коленках до финиша. Победа за теми (предположительно за всеми), кто до финиша дошел, сохранив свою команду в целости. Если еще и быстро получилось — хорошо, но акцент на единении семьи, помощи и взаимоподдержке, вере в близкого, радость за команду свою и другие.</p>
	<p>Крыши</p> <p>Прилипание обоюдное — чувствование партнёра, умение договориться невербально. Можно озвучить ребёнку, что бережём подбородок родителя. В серии «наперегонки» можно давать (победители — все те, кто сохранил «команду»). Можно усложнять, перемещаясь по всему залу зигзагами. Оно сложнее «Будки со щеночками», тоньше, для детей постарше.</p>
	<p>Обшаривание</p> <p>Зимние забавы — засовывание «снежков» под одежду. Задача — засунуть шарик товарищу, самому увернуться от шарика, если засунули — самостоятельно его вытащить. Если малыш начинает недоумевать-расстраиваться, то важно родителю улыбаться, показать пример вытаскивания у себя шарика, показать ребёнку всем своим видом, что это интересная задача, и что верит в товарища!</p>

Примерный конспект занятия с детьми и родителями в «Семейной Мягкой школе».

Цель – создание социальной ситуации для физического, психического и социального развития личности.

Задачи:

1. создание условий для развития в детях и родителях силы, ловкости, координации;

2. создание условий для освобождения от страхов, телесных зажимов;
3. проработка существующих трудностей во взаимоотношениях ребенок-родитель,
4. развитие чуткости по отношению к себе и окружающим.

1.Зачин игра «Зеркало». Это простая, но эффективная игра даёт практикующим очень многое: почувствовать своего партнёра, его состояние, настроение, внутренние потребности, увидеть себя со стороны, научиться доверять своему партнёру и обучаться у него – от различных умений и навыков до глубоких внутренних изменений. Инструкция: ребёнок делает, что ему заблагорассудится. Родитель должен все действия, жесты, звуки, мимику, вплоть до дыхания ребёнка повторять за ним (отражать как зеркало). Во время упражнения желательно не смотреть пристально за ребёнком, а смотреть туда же куда и ребенок, учиться чувствовать его. Только искренне, не сильнее или слабее, а так же.

2.Разминка

Упражнение в ходьбе

- На носочках
- На пяточках
- По «обезьяньи»

Комплекс №1

Упражнения из детской оздоровительной йоги

В положении стоя: Поза «гора»

Соедини стопы – пятки и большие пальцы ног. Сделай стопы широкими, чтобы они стали похожими на лапки гуся. Вытяни ноги так, чтобы колени не сгибались. Вытяни всё тело и встань ровно. Руки изображают два склона горы, поэтому их не надо держать « по швам», как солдатик. Не поднимать плечи, а наоборот, отвести их назад и опустить вниз. Грудь надо широко раскрыть, чтобы на ней смогло разместиться много медалей.

Смотреть прямо перед собой и дышать спокойно.

Поза «чайник». Эта забавная поза предшествует асане «треугольник». Встаньте прямо на коврике. Ноги на ширине 60 см. поставьте правую руку на

талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отведите в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклоните туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

Поза «треугольник» (урок геометрии) Расставь ноги пошире и вытяни руки в стороны. Поверни обе стопы вправо, вытяни ноги и наклонись вбок. Правой рукой надо держать себя за ногу ниже колена, а левую руку вытянуть вверх, затем подними туловище и разверни стопы влево. Повтори в другую сторону, находясь в позе столько же времени. В этой позе всё должно быть вытянуто – ноги, руки, позвоночник, оба бока, шея.

В положении сидя:

Поза «бабочка» Соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Подтянуть пятки как можно ближе к телу. Начать раскачивать колени вверх-вниз. Это крылья бабочки. Давайте похлопаем крыльями. Вдохните, выдохните и наклонитесь вперёд и вниз, опуская голову к ногам. Наша бабочка собралась спать.

Поза «черепаха» Сесть на пол и развести вытянутые ноги в стороны. Согнуть ноги в коленях и наклониться вперёд. По очереди просунуть обе руки под колени. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову опустить вниз. Черепахи носят на спине свои домики-твёрдые костяные панцири. Когда они пугаются, то прячутся внутри них. Попробуйте представить себя черепахой, прячущейся в своём домике. Высуньте голову из панциря, чтобы сказать другу «Привет!»

Поза «Складной чемоданчик» Практикуя эту позу, вы научитесь полностью «складываться пополам» и помещаться даже в самом маленьком пространстве.

Поза «Верблюд» Эту позу назвали в честь верблюда, чтобы мы помнили о своей осанке и не горбились. И у верблюда бы не выросли два горба, делай он эту позу хотя бы два раза в неделю. Встать на колени и поставить руки сзади, пониже поясицы. Упираясь руками в таз, толкать копчик вперёд и отклоняться назад. Потом поставить руки по очереди на пятки, выпрямить руки и ещё сильнее продвинуть копчик и таз вперёд, чтобы

в коленях оставался прямой угол. Смотри назад. Потом поставить руки обратно на кости таза и подняться. Если делать эту позу два раза, то в промежутке надо присесть на пятки и немного передохнуть.

В положении лёжа на животе:

Поза «кобра» Лечь на живот. Положить руки под плечи и подняться вверх, пока не выпрямятся руки. Подайтесь грудной клеткой вперёд и вверх и смотрите на потолок. Старайтесь вытянуться вверх. Расслабьте спину и прогнитесь как можно больше, удерживая живот и ноги на полу. Смотреть вверх и глубоко дышать через нос. Теперь начните шипеть, делая выдох через рот. Потом вдохните и поднимите свой хвост (ноги вверх), стараясь дотянуться носочками до головы. Получилась поза «королевская кобра». Теперь медленно согните руки в локтях и опуститесь на пол. Отдохните лёжа на животе, повернув голову на бок. Руки лежат вдоль тела. Можно отдохнуть в позе «ребёнок».

Поза «ребёнок» Эта поза напоминает положение ребёнка в утробе матери. Спокойное положение для отдыха. Почувствуйте себя защищёнными, не о чем беспокоиться, ничего не нужно делать. Поза «лук» или «корзинка для фруктов» Эта поза напоминает лук, натянутый, чтобы выпустить стрелу. Если у детей возникает ассоциация с корзиной для фруктов, то можно спросить: «какие фрукты вы хотите носить?»

В положении лёжа на спине:

Поза «мячик», «ролик Вы-мячики, которые катятся назад-вперёд. Лягте на спину и сгруппируйтесь («согнитесь калачиком»), подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки. Выполняйте качания на округлой спине вперёд-назад. Сделайте 8-12 таких качаний.

Дыхательные упражнения

«клапаны»

вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем - «клапан» закрыт.) выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая.

«весёлая пчёлка»

Вдох свободный, на выдохе произносить звук: «з-з-з», дети должны представить, что пчёлка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить своё внимание на нужный участок своего тела. 3.Игровые упражнения

- **«Щеночек в будке»** Садимся и закрываем глаза – считаем до трёх и мы оказываемся на солнечном острове, где много тёплых и весёлых щеночком. И мы скорее идём их трепать (детей не надо щекотать, можно задевать, трогать как можно большую поверхность тела, как можно большим количеством своих конечностей, не впиваясь при этом пальцами, а всей ладошкой). Надо показать своё расположение и увидеть реакцию. «Появление будок» - вдруг пошёл дождик и пора прятаться в будки. А они у нас волшебные, сами за щенком ходят. Закрываем его от дождика и следуем за ним. Надо, чтобы ребёнок находился под вашим животом, а не под подбородком (в целях безопасности)

- **«Колбаска»** Ложимся по одному в начале зала и катимся колбаской, руки вытянуты над головой вместе, ноги прямые вместе. Катимся очень медленно, вытянувшись, как струнка, касаясь пола только часть тела от таза до плеч. Цель – развитие баланса и связанного с ним внутреннего, прикостного слоя мышц.

«Колбаска №2» - взрослый катит ребёнка колбаской по полу, необходимо добиться полного доверия и расслабления колбаски. Чтобы ребёнок не опережал ваши движения надо катить то в одну сторону, то в другую, чтобы он не знал, что будет, просто расслабился и отдался на вол катящего и наслаждался процессом. Если ребёнок не хочет, чтобы его катили (ему сложно расслабиться и отдаться на вол 19 партнёру, он не до конца доверяет родителям, либо себе) – взрослый от занятия к занятию спокойно, весело, уверенно чуть чуть катает колбаску, а потом похвалив с теми же чувствами отпускает малыша, раз за разом катая его всё дольше. Затем ребёнок катит взрослого, а взрослый помогает настолько, чтобы ребёнок мог справиться, но при том хорошо попотеть. Очень важно верить в свои силы и дать ему возможность трудиться, добиваться результатов, таким образом

развиваясь. Если взрослый слишком сильно помогает, ребёнок теряет интерес к игре, а последняя теряет смысл.

«Колбаски фаршированные» Взрослый с малышом ложится в обнимку, ноги выпрямлены, и такая колбаска катится через весь зал.

- **«Шатающийся мост»** Родители лежат на животе, превращаясь в неустойчивый мост. Детям предлагается пройти по мост и не упасть (страховка).

- **«Паровозик с ребёнком на коленях»** Кто быстрее?

- **«Карусель»** Сделать круг из родителей и детей. Кружиться, держа детей за руки, как на карусели, по команде упасть на пол и расслабиться.

- **«Автомойка»** Родители превращаются в автомойку. Встают друг за другом, ноги шире плеч, колени прямые. Дети – машины заезжают в автомойку (на коленях). Родители моют машины, делая тем самым массаж своим детям.

- **«Свободное падение»** Ребёнок стоит спиной к взрослому на расстоянии шага. Ребёнок не сгибаясь, начинает как бы падать назад. Взрослый подхватывает его за подмышки и плавно продолжает опускать вниз. Затем возвращает в и. п. 4.

«Заминка»

«Яйцо» - ребёнок садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени, мышцы напряжены. Сзади садится взрослый, обхватывая ребёнка коленями и руками, прижимает его к себе. Взрослый слегка раскачивает ребёнка до полного его расслабления, дыхание ровное, глубокое. Для расслабления ребёнку необходимо, чтобы крепкие объятия взрослого превратились в мягкие и нежные.

Литература

1. Липень А. А. Детская оздоровительная йога – СПб.:Питер, 2009.
2. Глушкова Э. Книга оранжевая. Зачин. Пособие для родителей и педагогов по близкому контакту с детьми. 2014 г.
3. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2010г.
4. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4 – 7 лет: Кинезическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок, - Волгоград: Учитель, 2009г.