

Школьный Вестник.

Школа №80
Январь 2016
Издается с 2005г.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...



«В здоровом теле — здоровый дух» (лат. «Mens sana in corpore sano») — крылатое латинское выражение. Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.



Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.



Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично. Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми 4—5 лет можно проводить задержку дыхания в игровых моментах. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

Основными целями проведения этих игровых упражнений являются:

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- проводить закаливание детей;



подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;

учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;

Увлеченно включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом творчества.

Это развивает в них чувство доброты, отзывчивость на чужую боль. В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, обретают вновь утраченные, подчас под давлением взрослых, умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость и восприятие бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.



ПСИХОТИМНАСТИКА

1. **Игра «Веселая пчелка».** Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.
2. **«Остров плаксы».** Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.
3. **«Холодно — жарко».** Подул холодный северный ветер, дети съжались в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2—3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.
4. **Игра «Шарик».** Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки.
Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.



УЛУЧШИМ ОСАНКУ

1. «Улучшим осанку»

Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинuty, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса). Сидеть «по-турецки» 20—30 секунд, дыхание произвольное.

Поза «священной коровы» — сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения сидя на коленях. Чередовать это упражнение сидя и во время ходьбы.

2. «Птица перед взлетом»

Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5—6 секунд).

Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.



Ешьте больше фруктов! И будьте здоровы!

