

Садыкова Альбина Ильдаровна

воспитатель

МБ ДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №22 «Колокольчик»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Использование элементов оздоровительной системы М.С. Норбекова в физкультурно-оздоровительной работе с детьми 4-5 лет

Аннотация: в статье рассматриваются элементы оздоровительной системы М.С. Норбекова, улучшающие показатели физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

В своей физкультурно – оздоровительной работе с детьми мы используем элементы оздоровительной системы М.С. Норбекова. Все упражнения проводятся в стихотворной форме, для повышения интереса к ним.

Система М.С. Норбекова включает в себя: суставную гимнастику, упражнения для позвоночника, аутомануальный комплекс, упражнения для глаз, дыхательную медитативную гимнастику, работу с ощущениями тепла, покалывания, холода. Элементы системы М.С. Норбекова мы используем в режиме дня как: суставную гимнастику, упражнения для позвоночника в комплексе утренней гимнастики; аутомануальный комплекс в гимнастике после сна; дыхательная медитативная гимнастика; работа с ощущениями тепла, покалывания, холода; специальные упражнения для глаз; тренировка образного мышления - можно использовать во время физкультминуток, динамических пауз, релаксации.

Аутомануальный комплекс

Аутомануальный комплекс - в него входят: массаж биологически активных точек головы и ушных раковин. Массаж готовит организм к факторам внешней среды, профилактика и лечение ОРВИ.

Массаж биологически активных точек головы

Порядок работы: 1-точка на лбу между бровями («яблочко»); 2-парная точка по краям крыльев носа - ее массаж восстанавливает обоняние («вишенки»); 3-точка на осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка («персик»); 4-парная точка в височной ямках («абрикосы»); 5-точка чуть выше линии роста волос, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы (там, где ощущается углубление) («слива»); 6-парная точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения (в области козелка уха) («груши»).

Массаж ушных раковин

Последовательность работы (по 15-20 движений в каждый прием):

- 1 - «прищепки» - тянем с умеренной силой мочку уха сверху вниз;
- 2 - тянем ушную раковину от слухового прохода вверх;
- 3 – «слон» - тянем среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону;
- 4 - «обезьянка» - вращаем ушную раковину по часовой стрелке;
- 5 - вращаем ушную раковину против часовой стрелки.

Массаж проводится с помощью трех пальцев: указательного, среднего и безымянного (по 25-30 движений на каждую точку). Можно также пользоваться и одним большим пальцем, направление воздействия строго вертикальное — без растирающих движений. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение среднее, между болезненным и приятным [1].

Упражнения для глаз

Благотворны при неврозах, гипертонии и повышенном внутричерепном давлении. Каждое движение (без напряжения, свободно, не щурясь) повторяют 10-15 раз.

1. Вертикальные движения. Глаза идут вверх (мы словно пытаемся взглянуть изнутри на собственную макушку), затем вниз («глядим» на горло).
2. Горизонтальные движения. Глаза ходят вправо и влево. Движения легкие, словно играющие.

3. Круговые движения глаз - сначала по часовой стрелке, затем – против нее.

Упражнения для позвоночника

Поочередно тренируем каждый отдел позвоночника (шейный, верхнегрудной, нижнегрудной и поясничный). Основные движения: сгибание-разгибание, компрессия-декомпрессия (сжатие и разжатие), скручивание-раскручивание. Дышим только через нос, тренируя слизистую оболочку и сосуды.

Шейный отдел позвоночника:

1.«Чистка перышек». Подбородок скользит вниз, касаясь груди. Голова следует за подбородком. Шея несколько напряжена.

2.«Собачка». Представьте себе, что у вас через нос и затылок проходит незримая ось вращения. Придерживаясь ее, начинаем поворачивать голову (как бы вокруг носа).

3.«Сова». Голова поставлена ровно. Медленно уводим взгляд вправо или влево и поворачиваем за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что там за нами творится).

4.«Тыква». Круговые движения головы, объединяющие предыдущие упражнения.

Верхнегрудной отдел позвоночника

1. «Нахмуренный ежик». Плечи – вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены перед собой (ладони охватывают локти). Поясница недвижна. Подбородком достигаем груди, не отрывая, тянем его к пупку.

2. «Весы». Полусогнутые кисти лежат на плечах. Одно плечо идет вверх, другое – вниз, голова слегка наклоняется в ту же сторону. Прогибаем позвоночник верхнегрудного отдела.

3. «Паровозик». Превратимся в это всем известное средство передвижения. Представим, что наши плечи – колеса, расположив руки по швам. Двинулись в путь – постепенно, не торопясь и расширяя размах круговых движений.

4. «Маятник». Руки плотно прижаты к туловищу. Начинаем делать наклоны. Руки от тела не отрываем, поочередно тянем их вниз.

Нижнегрудной отдел позвоночника

1. «Большой хмурый ежик». Работаем так же, как в варианте «нахмуренный ежик», но представляем, что иголки выскакивают по всей спине – от шеи до поясницы. Таз зафиксирован. Обратное движение.

2. «Паровоз». Круговые движения в плечевых суставах, но при этом работает и позвоночник, выполняя несколько упражнений в следующем порядке: «ежик», затем «сжатая пружина», затем обратное движение (прогибание позвоночника вперед), «разжатая пружина». Плечевые суставы при этом вращаем вперед.

3. «Лук». Кулаки уперлись в спину – в области почек. Стремимся как можно ближе свести локти, представляя, что кулаки все глубже погружаются в тело. Позвоночник выгибается, как натянутый лук (кулаки – стрелы).

4. «Большие весы». Левая рука – на затылке, правая – вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, затем аналогичным образом – влево.

Поясничный отдел позвоночника

1. «Лыжник». Руки сзади – на пояснице. Спина прямая, смотрим перед собой. Из этой позиции совершаю наклоны вперед, растягивая мышцы поясницы все больше и больше.

2. «Курица». Фронтальный наклон сидя. Наша задача – коснуться носом коленей. Руки лежат вдоль бедер, начинаем наклон. Дойдя до предела, как обычно, добавляем усилие, чтобы захватить сантиметр – другой. Делаем 3 наклона - к правому колену, к полу между коленями, к левому колену.

3. «Дерево». Наклон назад с поднятыми руками. Работаем стоя. Ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы в замок. Дышим свободно. Тренируем весь позвоночник. Не сгибая коленей, начинаем отклоняться назад.

4. «Мельница». Боковые наклоны. Одна рука идет вверх, продолжая позвоночник, другая – вниз, стремясь ухватить пятку. Наклоняемся в произвольную сторону все ниже и ниже. Добавляем усилия, растягивая позвоночник в поясничном отделе. Аналогично проделываем противоположный наклон.

После работы с каждым отделом позвоночника расслабляемся, делая дыхательные упражнения. Прямые руки (раз-два) на вдохе подняли вверх, опустили (три-четыре) – выдох закончен. Проделали все это 3-5 раз.

Упражнения для суставов рук и ног

1. Кисти: а) сжать – разжать (несколько раз быстро); б) вращения в лучезапястных суставах; в) кисти (вскинутые, с выпрямленными пальцами) сгибаются вправо – влево, вперед – назад.

2. Локтевые суставы («Арлекин»). Плечи и плечевые суставы неподвижны, руки свисают. Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

3. Плечевые суставы («Пропеллер»). Руку, свободно опущенную, вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления чувства тяжести в кисти. Тренируем поочередно оба плеча. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

4. Стопы: а) тянем носок (на себя и от себя), совершая небольшие колебательные движения; б) топчемся, переминаясь с ноги на ногу, на наружных боковинах стоп, на внутренних боковинах стоп, на пальцах, на пятках; в) поочередно каждой стопой совершаем вращательные (в обе стороны)

движения.

5. Коленные суставы (работаем стоя, плечи прямые): а) колени «вихляются», совершая круговые движения, сначала – вовнутрь, затем – наружу (кисти расположены на коленях и как бы помогают движениям); б) ноги сгибаются и разгибаются (как бы пружиня).

6. Тазобедренные суставы: а) отводим ногу в сторону (примерно на 900) и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол; б) ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу и работая только тазом [2].

Дыхательная медитативная гимнастика

Сидим удобно-глаза закрыты, тело приятно расслаблено, язык не касается стенок полости рта. Спокойно дышим (1-6 - вдох, 6-12 – выдох, с двухсекундной паузой между ними). Во время вдоха мысленно произносим «в-д-о-х», во время

выдоха – «в-ы-д-о-х». С каждым вдохом носоглотку омывает прохлада, каждый выдох приносит тепло. После 10-15 вдохов мысленно направляем свои вдохи-выдохи к пальцу, представляем, что дыхание осуществляется именно там. Вдох приносит хорошее, выдох убирает плохое.

Следующий этап. Руки, лежащие на коленях, поворачиваем ладонями вверх. Дышим через ладони, ощущая с каждым вдохом прохладу, а с выдохом – тепло.

Тренировка образного мышления

Закрыв глаза и не отвлекаясь ни на что постороннее, как можно ярче представить перечисленные ниже позиции.

Зрительный ряд: ручка рисует окружность, треугольник, квадрат; снова окружность, круг, круг превращается в шар – сначала светло – серый, потом он становится белым, розовеет, становится оранжевым, сияющим, похожим на солнце; перед вами ваш любимый цветок, рассмотрите его хорошенъко; представьте людей, которых вы любите.

Осязательный ряд: вы поглаживаете кошку или собаку (ощутите их шерсть); вы прикасаетесь – к первому снегу, к вашему любимому цветку, к коре дерева, к струе воды. Мысленно ощутить прикосновение, увидеть то, к чему прикасаетесь.

Обонятельный ряд: вы вдыхаете запах – ваших любимых цветов, воздуха в сосновом лесу, дыма костра, моря.

Динамический ряд: (мысленно представляем движение своего тела): занимаетесь любимыми видами спорта (плавание, футбол и т.д.).

Слуховой ряд: (глаза обязательно закрыты): вы слышите – шум транспорта, шум дождя, голоса играющих детей, шум волны, набегающий на берег, звон колокола, медленно растворяющийся в безмолвии.

Работа с Т-, П- и Х-ощущениями

Разделим тело на три участка. Участок 1-ноги до пупка, участок 2- позвоночник, участок 3- руки и плечевой пояс. Последовательно вызываем в каждой из областей ощущения Т-П-Х. Представляем, что какая - то часть тела

погружена в теплую ванну, затем вышли из ванны, побежали мурашки. Каждое ощущение удерживаем по 30 секунд. Каждый цикл по 3 раза.

– Тепло (Т). Закрываем глаза, полностью расслабляемся. «Выглянуло солнышко-можно загорать». С приливом тепла кровеносные сосуды расширяются, и орган лучше омываются кровью, лучше функционирует. Лечится вегетососудистая дистония.

– Покалывание (П). Представьте, что вы «отсидели» какой-то участок тела, и теперь по нему бегают мурашки. А может быть, это место обрабатывают тысячи мелких иголочек или там ощущается легкий озноб. Вызываем ощущение покалывания - имитация очень полезного для организма ощущения. Вспомните, как чешется ранка перед самым своим заживлением. Покалывание устанавливает нервные связи и способствует росту нервных волокон.

– Холод (Х). Налетел прохладный ветерок, а это местечко у вас ничем не прикрыто, или оно все еще влажное после купания, или вы к нему приложили кусочек льда. Вызываем ощущение холода - и сосуды сужаются. Тренируются кровеносные сосуды [3].

Мы предполагаем, что использование элементов оздоровительной системы М.С. Норбекова улучшат показатели физкультурно – оздоровительной работы.

Список литературы

1. Ю. Хван. Система здоровья, которая помогла более 2000000 человек. - СПб.: «Издательство «Прайм-ЕвроЗнак», 2002.-384 с.
2. М. Норбеков Ю. Хван. Уроки Норбекова. Изд-во: «Питер», 2003- 192 с.
3. Ю. Хван. Эликсир здоровья. Единая система Норбекова и Сам Чон До. Издательство: «Олма-Пресс», 2003 – 160 с.
4. Электронный ресурс: Практика системы Норбекова. Режим доступа:
http://www.xliby.ru/zdorove/trenirovka_tela_i_duha/p4.php