

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Зёрнышко»**

**Консультация: «Двигательно-оздоровительные моменты в перерывах
между занятиями», «Виброгимнастика».**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Трусова О.Г**

д.Макасово,2017г.

Виброгимнастика относится к профилактическим мерам физкультуры. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика может использоваться и как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.

Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А.Микулиным.

Академик Микулин предложил весьма простой способ поддержания чистоты клеток – виброгимнастику. Для этого достаточно приподняться на носках (расстояние между пяткой и полом должно быть равно 1 см), и затем довольно резко опуститься на пятки. Один цикл – это шестьдесят «прыжков»: 30 сотрясений, перерыв 5 - 10 сек и еще 30 раз подняться – опуститься. Таких циклов в течение дня нужно сделать 1-2 раз для детей, для взрослых 2-5 раз, особенно хорошо после долгого сидения. Удары повторять с частотой в 1 секунду.

Как уже говорилось, при ударе пятками о землю по направлению к сердцу возникает «противоудар»: согласно законам гидродинамики, венозная кровь начинает прокачиваться намного мощнее. Более того, вибрации стенок кровеносных сосудов вызывают активное выталкивание продуктов обмена (метаболитов) из клеток.

Ни в коем случае не старайтесь поднять каблуки выше сантиметра над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее, а лишь вызовет ненужное утомление ступней. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий “этаж” вены.

Такие вибрации возникают во время ходьбы и бега.

Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати упражнений (сотрясений) нужно сделать перерыв в 5—10 секунд. Ни в коем случае не старайтесь поднять каблуки выше сантиметра над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее, а лишь вызовет ненужное утомление ступней. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не

захлестнет следующий “этаж” вены. Помните, что при каждом упражнении нужно делать не более шестидесяти сотрясений. Выполняйте их жестко, но не настолько резко, чтобы они болезненно отдавались в голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Поэтому никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет. Для того, чтобы очистить клетки и сверху и снизу нужно «сотрясать» их в разных плоскостях. Виброгимнастика – это вертикальные вибрации относительно горизонтальной плоскости верх – низ. Требуется задействовать еще фронтальную (делит тело на переднюю и заднюю половины) и саггитальную (делит тело на левую и правую половины) плоскости.

Это такие упражнения по типу цыганских танцев – тряска плечами и танцев живота – тряска бедрами. Еще одно виброупражнение «Перевернутый жук». Лечь на спину на пол, поднять перпендикулярно вверх руки и ноги и потрясти ими в течение 2-3 минут до появления чувства приятной тяжести. Уходит «холодность» конечностей. После виброупражнений опять хорошо потянуться и сделать наклоны и поклоны назад – вперед. Назад отклоняться на выдохе, вперед – на вдохе. Все продукты метаболизма начнут поступать из межклеточного пространства в капилляры и двигаться к почкам, которые очистят кровь от шлаков. Частота выполнения упражнений на 1 секунду или на один удар сердца – одно движение. Узнаете? Практически комплекс утренней или производственной гимнастики. Делать это мало кто хочет. А почему?

«Подавляющее большинство людей, - писал А.А. Микулин, - только потому не бегают и не занимаются необходимой для здоровья гимнастикой, что им никто вовремя не объяснил, почему наш организм нуждается в определенных движениях, никто не доказал, что покой ведет к лени, вялости и слабости, что неподвижность ускоряет наступление старости».

Виброгимнастику, по мнению академика А.А.Микулина, смело можно отнести к лечебным видам физкультуры. Выше объяснялось, как и почему при занятиях виброгимнастикой удаляются шлаки. Если постоянно выполнять эти упражнения, то венозные клапаны перестают быть “тихими заводами”.

Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов.

Следовательно, тряска организма — это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство для предупреждения тромбофлебита и даже инфаркта (микротромбофлебита вен сердечной мышцы).

Виброгимнастика - простое упражнение, которое могут выполнять даже те люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба. Вибрационную разминку желательно делать ежедневно, во время утренней гимнастики. Одна уже эта гимнастика постепенно избавляет человека от головной боли, тромбофлебита, артритов, расширения вен на ногах; предупреждает инфаркт миокарда.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это. Время для проведения виброгимнастики определено перерывом между занятиями или перед обедом. Длительность гимнастики 1-2 минуты.

Механизм внедрения

Вводный этап. Подготовительный

Ознакомление с теоретическими основами внедряемых средств:

- определение оздоровительной направленности;
- педагогико-психолого-медицинская оценка эффективности;
- прогнозирование результативности;
- изучение мнения родителей и получение семейной поддержки.

Проведение для ознакомления педагогов с новым средством здоровьесбережения:

- консультативный цикл по организации и методике проведения виброгимнастики с практическим освоением упражнений:

- проблемно - ориентированный семинар «Осторожно! Стресс» с определением в педагогическом процессе факторов негативного влияния на здоровье детей и взрослых.

Определение путем опроса и анкетирования родителей

- уровня их компетентности и заинтересованности в укреплении здоровья детей

- степень готовности к активному взаимодействию с детским садом.

Обучив детей этому виду гимнастики, мы обеспечим им достаточный арсенал усвоенных упражнений для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья актуальны в любом коллективе. Для всех работающих, а также для родителей были проведены консультации по теме «Виброгимнастика», а также проведены мастер классы, на которых все желающие были ознакомлены с методами проведения виброгимнастики.

Также хотелось бы обратить внимание на бег по системе академика Микулина.

Бег по системе Микулина

Микулин рекомендует ежедневно бегать 15—20 мин по 3—4 км, стараясь ставить ногу на пятку. К такому бегу нужно приучаться постепенно:

Такой бег полезен не только кровеносной системе, но и желудку, кишечнику, печени, почкам... Он особенно необходим тем, кто ведет сидячий образ жизни.

Кто-то может предпочесть фитнес-центры, что неплохо само по себе. Однако, нагрузка получается неравномерная, и часто до изнеможения. А организм – творение тонкое. Любое перенапряжение вызывает новый стресс. Берегите себя! Результат очищения – сохранение молодости организма.

«Весёлые пробежки»

Так же хотелось бы предложить ещё один вид нетрадиционного подхода к оздоровлению детей. У нас в саду его мы назвали «веселые пробежки». Их мы используем в те дни, когда нельзя с детьми выйти на улицу.

«Веселые пробежки» направлены на восполнение двигательной активности детей. Их выполнение предусматривается в первую половину дня между учебной и самостоятельной игровой деятельностью детей. Пробежки предполагают спуск и подъем по лестнице (1 этаж) шагом и легкий бег по коридору (10 - 25 метров) в

среднем темпе. Длительность процедуры - 15 минут. Организуют и проводят ее воспитатели групп. Облегченная одежда обеспечит эффект закаливания.

«Оздоровительные игры для дошкольников»

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

v "Цапля".

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре "Лягушки и цапли". Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

v "Парашютисты".

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая "сжимать стропы", подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины. Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках

совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит "парашютистов", отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног. Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

v "Скоморохи".

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд. Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

v "Тачка".

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и "превращается" в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и везет. Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему "хозяину". Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами. Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

v "Кошка".

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переверачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре "Кошки - мышки".

Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

v "Гуси".

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

v "Бег в бумажном колпаке".

По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего "Старт" дети бегут до финиша и обратно. Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.