

Серия «Оздоровительная педагогика»

Т.В. Нестерюк

# Гимнастика для детей



Москва  
2015

ББК 74.100.5

Н56

Рецензенты:

*О.С. Ушакова* — доктор педагогических наук, профессор, заведующая лабораторией ИРДО РАО;

*Т.В. Луговкина* — заведующая высшей квалификационной категории, руководитель центра развития ребенка, почетный работник образования.

**Нестерюк Т.В.**

Н56 Гимнастика для детей. — М.: Национальный книжный центр, 2015. — 112 с. (Оздоровительная педагогика.) + DVD-диск.

ISBN 978–5–904827–71–7

В книге представлены упражнения, направленные на формирование и коррекцию различных сторон психики ребенка, правильного дыхания и развития голоса. В основе данной методики — развитие способностей управления своим воображением. Главные задачи: научить ребенка справляться с жизненными трудностями, выработать положительные черты характера, изжить невротические проявления.

Прилагающийся DVD-диск содержит видеоматериалы по программе пособия.

Адресовано психологам, воспитателям, гувернерам, родителям.

Рекомендовано для оздоровительно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста.

ББК 74.100.5

ISBN 978–5–904827–71–7

© Нестерюк Т.В., 2011

© Оформление. ООО «Национальный книжный центр», 2014



# Содержание

---

|  |    |
|--|----|
| <b>ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ</b> . . . . .                | 5  |
| Введение . . . . .                                 | 5  |
| Потягивания . . . . .                              | 6  |
| Массаж живота . . . . .                            | 7  |
| Массаж грудной клетки . . . . .                    | 8  |
| Массаж шеи . . . . .                               | 9  |
| Массаж ушных раковин . . . . .                     | 10 |
| Массаж головы . . . . .                            | 11 |
| Массаж лица . . . . .                              | 11 |
| Массаж шейных позвонков . . . . .                  | 13 |
| Массаж рук . . . . .                               | 13 |
| Массаж ног . . . . .                               | 15 |
| Массаж спины . . . . .                             | 16 |
| <b>ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.</b> . . . . .     | 19 |
| Введение . . . . .                                 | 19 |
| Психосоматические<br>упражнения . . . . .          | 20 |
| <b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА</b> . . . . . | 33 |
| Введение . . . . .                                 | 33 |
| Дыхание и звук . . . . .                           | 35 |
| Дыхание, звук и образ . . . . .                    | 42 |

|  |     |
|--|-----|
| ГИМНАСТИКА ДЛЯ СПИНЫ . . . . .                               | 77  |
| Введение . . . . .   | 77  |
| Рекомендации к проведению занятий . . . . .                  | 78  |
| Упражнения для спины . . . . .                               | 80  |
| Упражнения из положения сидя . . . . .                       | 85  |
| Упражнения из положения стоя . . . . .                       | 86  |
| Упражнения из положения лежа на спине . . . . .              | 87  |
| Упражнения с использованием<br>гимнастической палки. . . . . | 88  |
| Совершенствуем навыки самоконтроля . . . . .                 | 89  |
| Становимся сильнее . . . . .                                 | 101 |
| Учимся распределять энергию тела . . . . .                   | 103 |
| Удерживаем равновесие . . . . .                              | 104 |
| Формируем правильную осанку . . . . .                        | 105 |

# Игровой самомассаж

## Введение

«Прикосновение — ощущение, наиболее тесно связанное с кожей, — самым важным из всех органов после мозга. Кожа, вместе с нервной системой, развивается из наружного слоя эмбриональных клеток, эктодермы. Это общая поверхность, покрывающая тело и позволяющая развиваться волосам, зубам и органам чувств — обонянию, вкусу, слуху, зрению и осязанию... Кожа может быть рассмотрена как видимая часть нервной системы» (Э. Монтегю. Прикосновение).

Именно через кожу мы ощущаем окружающий мир, определяем наши индивидуальные физические границы.

Характер и частота прикосновений, полученных в младенчестве, определяют то, какими мы будем. Когда человек становится взрослым, прикосновения продолжают влиять на его физическую и духовную природу.

Этот небольшой экскурс в мир прикосновений позволяет понять, как важно научить ребенка элементам самомассажа, привить желание нежно, с любовью прикоснуться к себе, погладить своих близких.

Точечный самомассаж — это надавливания подушечками пальцев на кожу в местах расположения осязательных и проперцептивных точек и разветвлений нервов. Этот элемент психофизической тренировки способствует

расслаблению мышц и снижению психоэмоционального напряжения.

Мы уже знаем, что самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звуко-двигательными упражнениями, способствует нормализации местного питания тканей. Но возможен и массаж внутренних органов. Он достигается потягиванием, а также упражнениями с вытяжкой мышц рук и ног, шеи и живота. Поэтому перед началом точечного самомассажа желательно провести потягивающие упражнения, вызывающие чувство удовлетворения и желания продолжать работу с внешней поверхностью организма.

## Потягивания

### 🗨 Ид-д-да-а

**Цель:** расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

**Исходное положение (И. П.):** лежа на спине. Левая рука на полу над головой, правая — вдоль туловища.

**Взрослый.** Давайте представим, как мы тянемся по утрам в кровати.

Делаем вдох; начинаем продвигать пятку левой ноги и левую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим: «Ид-д-да-а...».

\* **Примечание.** Дети трех лет могут произносить «и-и-и-а-а...»

### 🗨 Пин-гал-ла-а

**Цель:** расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

**И. П.:** лежа на спине. Правая рука на полу над головой, левая — вдоль туловища.

**Взрослый.** Делаем вдох; начинаем продвигать пятку правой ноги и правую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим: «Пин-гал-ла-а...».

\* **Примечание.** Дети трех лет могут произносить «а-а-а...»

### ☛ Су-шум-м-на-а

**Цель:** расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

**И. П.:** лежа на спине. Руки расположены на полу над головой.

**Взрослый.** Делаем вдох; вытягиваем как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руки и ноги. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим: «Су-шум-м-на-а...».

\* **Примечание.** Дети трех лет могут произносить «у-у-у-на...»

**Ощущения.** *Какое из этих упражнений тебе понравилось больше? Легко ли тебе было выполнять потягивания? Почему? Что ты чувствовал во время потягивания?*

## Массаж живота

### ☛ Месим тесто

**Цель:** снятие напряжения с мышц живота; улучшение работы кишечника.

**И. П.:** лежа на спине.

**Взрослый.** Представим, что сейчас мы будем месить тесто. По часовой стрелке поглаживаем животик, пощи-

пываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками. Снова «замешиваем тесто»: повторяем все движения.

А теперь с левой стороны животика нажимаем несколько раз пальчиками, словно проверяя готовность теста.

**Ощущения.** *Что ты чувствовал во время упражнения? Приятны ли тебе были поглаживания животика? Пощипывания? Похлопывания? Испытывал ли ты болевые ощущения? Если да, то в каком месте?*

## Массаж грудной клетки

### ☛ Моемся

**Цель:** воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу.

**И. П.:** сидя по-турецки.

**Взрослый.** Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладем обе ладони на грудь и начинаем ее поглаживать со словами: «Я милый, чудесный, прекрасный».

**\* Примечание.** Дети выполняют продольные, поперечные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

**Ощущения.** *Понравилось ли тебе упражнение? Почему? Что ты чувствовал?*

### ☛ Заводим машину

**Цель:** воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу.

**И. П.:** сидя по-турецки.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в большую грузовую машину, которую нам предстоит завести.

Ставим пальчики обеих рук на середину груди и делаем ими 5–6 вращательных движений по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж...». А теперь повторим эти движения в обратную сторону.