

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського

А.П. ЧУСТРАК



НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Одеса 2021

УДК: 373

ББК: 75.1. П 12.

ISBN

Ч

Друкується за рішенням вченої ради державного закладу: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Протокол № 2 від 30 вересня 2020 року

Рецензенти:

І.Л. Ганчар, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання національного університету: «Одеська морська академія»;

Б.Т. Долинський, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних дисциплін Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

Чустрок А.П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрок. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.

В методичній розробці коротко описані традиційні види у порівнянні з нетрадиційними видами гімнастики. Особлива увага звертається на оздоровчі функції східних оздоровчих систем, нерозривно пов'язаних з природою, багаторазово апробованих багатолітньою практикою та адаптовані до сьогодення, серед яких були древньогрецька, древньоєгипетська практики, методи тибетської, китайської, філіппінської медицини, йога, а також вправи для покращення зору та слуху у дорослих та дітей. Методична розробка буде корисною для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та дошкільних закладів, викладачів та студентів педагогічних вузів, тренерів, спортсменів, а також всім, хто бажає покращити своє здоров'я.

УДК: 373
ББК: 75.1. П 12

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Традиційні види гімнастики. Освітньо-розвиваючі види.....	3
Оздоровчі види.....	5
Спортивні види гімнастики.....	7
Нетрадиційні види гімнастики.....	8
Шейпінг, Хатха-йога.....	9
Стретчинг. Китайська система фізичних вправ - УШУ.....	10
Дихальна гімнастика.....	11
Гімнастика для очей.....	12
Вправи для очей.....	14
Коротко про здоров'я та хвороби.....	15
Зцілення можливо.....	16
Золоті правила здоров'я Кацудзо Ніші.....	18
Тібетська гормональна гімнастика.....	19
Гімнастика тибетських лам.....	22
«Театр фізичного розвитку й оздоровлення».....	24
За принципами природного оздоровлення система нетрадиційної гімнастики в дитячому садку.....	24
Нетрадиційні види гімнастики в дитячому садку.....	32
Імітаційні дихальні вправи.....	33
Стимулююча гімнастика.....	34
Імунна гімнастика. Мімічна гімнастика.....	34
Дитяча гімнастика для очей.....	36

Вступ

Деякі автори (Осадчий Н.В.),[27] називають атлетичну та ритмічну гімнастики нетрадиційними. Дозвольте з цим не погодитись. Ці види вже давно вивчаються на факультетах фізичного виховання, як навчальні дисципліни в «Теорії та методиці викладання гімнастики» (Палига В.Д., 1982),[18]. Тому спочатку коротко розглянемо традиційні види гімнастики для Західної культури. Більшість людей займаються гімнастикою для здоров'я. І тільки значно менша кількість фізично обдарованих займаються гімнастикою для високих спортивних досягнень. Коротко розглянемо поняття про здоров'я та хвороби людини з точки зору східних цілителів. Приведемо золоті правила здоров'я та деякі вправи системи японського професора - цілителя Кацудзо Ніші. Коротко ознайомимо про незвичайну гімнастику в дитячому садку та інші, нетрадиційні види гімнастики, з нашої точки зору. В Україні створено вищі навчальні заклади I-IV рівня акредитації з поглибленим вивченням методів народної і нетрадиційної медицини, введено елективні та тематичні спеціальні курси з народної і нетрадиційної медицини у 19 медичних університетах.

ТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧІ ВИДИ:

Базова. Основна гімнастика, як засіб фізичного виховання у всіх дошкільних, шкільних та закладах вищої освіти, що використовує традиційні вправи: стройові, загально-розвиваючі (ЗРВ). прикладні, акробатичні, та вправи в висах та упорах. Вона сприяє фізичному вдосконаленню організму, оздоровленню та загартуванню.

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої відповідає особливостям жіночого організму. Задачі: розвиток пластики, виразність рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості, витривалості та отримання прикладних навичок.

Атлетична гімнастика - це система силових вправ, для гармонійного розвитку та всебічної фізичної підготовки, спрямованої на зміцнення здоров'я.

Прикладна гімнастика. *Професійно-прикладна* гімнастика спрямована, як на загальний розвиток, так і на удосконалення рухових навичок у вибраній професії. Її різновид: *виробнича гімнастика* спрямована на використання фізичних вправ в режимі робочого дня з метою підвищення працездатності, знаття втоми, профілактики професійних захворювань. Основні форми занять виробничої гімнастики:

1. Фізкультпауза
2. Фізкультхвилинка
3. Мікропаузи

Спортивно-прикладна гімнастика. Направлена на загальну та і спеціальну фізичну підготовленість спортсменів в різних видах спорту.

Військово-прикладна гімнастика. Її засоби використовуються в роботі з допризовниками і служать основою загальної та спеціальної фізичної підготовки військових в армії різних родів військ.

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ:

Гігієнічна. Це засіб фізичного виховання для зміцнення і збереження здоров'я людини, підвищення життєдіяльності організму в цілому, підтримання бадьорості, доброго настрою. Гігієнічна гімнастика може проводитися вранці, вдень і ввечері. Це обумовлює різну гігієнічну спрямованість комплексів, вправ.

Ранкова гімнастика (зарядка) - застосовується з метою швидкого досягнення оптимального стану організму після сну. На протязі дня аналогічні вправи виконують для попередження втоми. Ввечері заняття спрямовані на зниження нервової напруги, добре впливають на сон.

Ритмічна гімнастика - різновид гімнастики оздоровчої спрямованості. Зміст:, різноманітні кроки, стрибки, танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним способом. Це система музично-ритмічного виховання, створена Емілем Жак-Далькросом. Методичні особливості цієї гімнастики полягають у розвитку почуття ритму - відчуття часу, тобто розвитку координації між нервовою та м'язовою діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму в самих складних рухах. Система Далькроза сприяє розвитку уваги і пам'яті. Робота над створенням і оформленням методу ритмічного виховання відноситься до 1900—1912 років; Початкова назва - **фр. *faire les pas*** (робити кроки), згодом — ритмічна гімнастика, через слова «гімнастика» почали плутати зі звичайною спортивною гімнастикою, Далькрос спинився на слові «**ритміка**». Через це в наш час вживаються обидва слова. На ідею створення системи Далькроза наштотувало спостереження над учнями, яким він викладав сольфеджіо: з'ясувалося, що навіть найбільш нездатні учні для запам'ятатування і відтворення музичної фрази одразу розуміли завдання, тільки-но починали рухатися разом з музикою. У Росії найбільш ревним і послідовним пропагандистом ритмічної гімнастики був князь Сергій Волконський

Лікувальна гімнастика. Лікувальний метод використання фізичних вправ для швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, підвищення працездатності, а також розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, координація рухів) необхідних в умовах трудової діяльності. Засоби лікувальної гімнастики: стройові вправи, різновиди пересувань, танцювальні кроки, ЗРВ без предметів і з предметами (палиці, гантелі,

скачалки, м'ячі) вправи на гімнастичній стійці, лаві з лавою, прикладні вправи (біг, стрибки, лазання і перелазання). Позитивна сторона гімнастичних вправ - доступність для будь-якого віку, можливе використання у відповідність з віком, статтю, фізичною підготовленістю тих, хто займається. В основі лікувальної дії вправ, лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого. Основною формою занять є процедури або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з урахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються із спеціальних вправ (по відношенню до захворювань) і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття 45-60 хв.

СПОРТИВНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Основною метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями з координаційно-складних вправ і демонстрація майстерності на змаганнях.

Спортивна, художня гімнастики, спортивна акробатика об'єднуються в одну групу завдяки загальним ознакам:

1. Багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складними руховими вправами, які оцінюються в умовах змагання за критеріями: якість виконання, трудність і композиція вправ.
2. Правила змагань передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.
3. Оцінка майстерності спортсмена на змаганнях виставляється в балах.
4. Особлива роль в спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів та артистичності.

Характерні риси для спортивних видів гімнастики:

1. Усі спортивні види гімнастики – це жіноче (4 прилади; різновисокі бруси, колода, опорний стрибок та вільні вправи) та чоловіче (6 приладів: перекладина, бруси, кільця, кінь-махи, вільні вправи та опорний стрибок) багатоборство. Починаючи з II спортивного розряду до обов'язкової програми на всіх приладах додаються комбінації вільної програми.
2. Великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти для переходу від розряду до розряду.
3. Наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги та професійної готовності.
4. Відсутність прямого контакту з суперником під час змагань.
5. Творча робота над створенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ [26]

До таких видів можна віднести: бодібілдинг, шейпінг, стретчинг, ушу, хатха-йогу, пілатес, дихальну гімнастику, гімнастику для очей, а також гімнастику, спрямовану на зміцнення м'язових груп, що грають більшу роль у виконанні функцій материнства у жінок, і гімнастику, пов'язану із сексуальним здоров'ям чоловіків. Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі додасть уроку нове емоційне фарбування, буде сприяти його поживленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання й уміння у використанні цих засобів у самостійних заняттях, профілактиці хвороб і поліпшенні здоров'я після закінчення школи. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінити програмні заняття, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення й розширення їхнього змісту, використання як домашні завдання.

ШЕЙПІНГ

Що це таке? Насамперед ця назва нової системи занять, спрямованої на корекцію й підтримку гарної фігури, що виникла не дуже давно. Незважаючи на «іноземне» походження назви (від англійського Shaping - надавати форму, формувати), народився шейпінг у Санкт-Петербурзі. Суть його складається в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою, що особливо залучає дівчат та жінок. Шейпінг взяв все краще: з аеробіки - музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, забирати зайві жирові «запаси»; з атлетизму - можливість впливати на локальні групи м'язів. А головне - те, що шейпінг припускає строго індивідуальні навантаження, тому що тільки в цьому випадку вони дають найбільший ефект.

ХАТХА-ЙОГА

Гімнастика індійських йогів відома давно але методична література з використання системи йогів в оздоровчо-профілактичних цілях донедавна в нашій країні практично була відсутня. Не секрет, що основною перешкодою для широкого використання практичних рекомендацій йоги по підтримці тіла в здоровому стані з'явилося невірне подання про неї як про ідеалістичну філософську систему, а в деяких випадках як різновид релігії. Тим часом йога використовується в багатьох країнах світу. А в 1992 р. у Росії внесена до реєстру спеціальностей для підготовки інструкторів. Асоціація йоги разом з Госкомспортом Росії почала підготовку викладачів йоги з використанням багаторічного досвіду центра Крипалу йоги (США). Зараз існують багато центрів з підготовки таких інструкторів і на Україні.

Відомі чотири основних напрямки йоги: *карма-йога* вчить безкорисливої діяльності без очікування подяки за свою працю; *бхакти-йога* призиває до відданого служіння й поклоніння божествам; *джанні-йога* - філософське пізнання буття; *раджа-йога* - система психічного тренування. *Хатха-йога*, що забезпечує гарну фізичну підготовку, відмінне здоров'я й довголіття своїм прихильникам, є складовою частиною раджі-йоги. Слово

«хатха» складається із двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, порушення; «тха» - Місяць, символ охолодження й гальмування. Таким чином, «хатха» - це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини - єдине ціле, що складається із правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хвороба, по йозі, - відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла й психіки. За даними йоги, кожна людина повинна відповідати за своє здоров'я. Бути здоровим - це обов'язок! Причиною хвороб, по йозі, у загальному випадку є порушення законів поведінки, невірні кроки в житті й неправильному напрямку думок. За кожен неправильний крок доводиться розплачуватися часто власним здоров'ям.

Відомо, що за своїм здоров'ям необхідно стежити самому, а не перекладати цей обов'язок повністю на лікарів. В останні роки в усьому світі набирає силу рух за свідоме включення самої людини в систему оздоровлення. У зв'язку з цим використання багатовікового досвіду хатха-йоги може дати багато корисного.

СТРЕТЧИНГ

Назва походить від англійського stretching, що в перекладі означає «розтягування». Фахівцям та спортсменам ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних положеннях. Вона полягає в тому, що людина приймає позу, що розтягує певну групу м'язів, і залишається в такому положенні на якийсь час (5-30с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язувань. При підборі вправ варто керуватися тим, що гнучкість не є єдиною руховою якістю й проявляється в різних суглобах по-різному. Наприклад, більша гнучкість у тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості в плечових суглобах. Тому для кожного суглоба й груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на розтягування.

КИТАЙСЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ - УШУ

«Ушу є традиційним китайським видом гімнастики. У його зміст включені елементи рукопашного бою, вправи із предметами для нападу й самооборони. Комплекси вправ виконуються індивідуально й групами відповідно до розроблених правил і містять удари ногою, удари рукою, кидки, захоплення, падіння, випади, що рубають і колять».[11]. У перекладі з китайського ушу означає «майстерність, мистецтво воїна», «бойова (військова) майстерність». Історично появилися різні школи та стилі ушу. В енциклопедії виділено 42 стилі.

Всі види ушу розділяються на два напрямки: *внутрішнє* (або «м'яке») і *зовнішнє* (або «тверде»). Основні положення «м'якого» напрямку - це подолання сили за допомогою слабості. «Твердому» напрямку властива більша агресивність, застосування в сутичках різних прийомів, що вимагають значного розвитку сили, швидкості реакції. Оскільки всесвіт представлявся китайським мислителям у вигляді нескінченної величезної сфери, тому рухам у школах ушу прагнули додати заокругленість. Траєкторія ударів, блоків, як правило, відтворює форми овалу, еліпсу, окружності, сфери, спіралі, хвилі. Кругові рухи дозволяють слабкому звести нанівець сильні удари.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Будь-які фізичні вправи прямо пов'язані з функцією дихання. Як правило, ті що займаються не акцентують уваги на диханні, повністю покладаючись на «автоматику» даної функції організму, багато в чому залежну не від вольових свідомих зусиль людини, а від неусвідомлюваних нейрогуморальних механізмів регуляції. У широкому розумінні будь-які види фізичних вправ, у яких стимулюється дихальна функція, можна вважати й дихальною гімнастикою, у тому числі біг, лижі, плавання й т.п. Але у вузькому розумінні під дихальною гімнастикою варто розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. До найбільш повних й оригінальних систем дихальних вправ, що сформувалися у далекій давнині, можна віднести індійську йогу, а точніше частина хатха-йоги -

«пранаяму» («прана» означає подих, абсолютну енергію, а «яма» - затримку, паузу). Багато загального із пранаямою у китайської системи цигун.

Протягом всього життя люди постійно вдихають і видихають повітря, але при цьому мало хто замислюється, чи правильно він це робить, йоги ж затверджують, що більшість із нас дихає нераціонально й що саме це негативно впливає на тривалість людського життя, тому що через неправильний подих відбувається розлад функцій різних органів і систем і з'являються хвороби. Ми знаємо, як важко відбивається на здоров'я (особливо в дітей) дуже необразлива на вид звичка дихати не носом, а ротом. Негайно починаються порушення фізичного й психічного розвитку, що нерідко приводять до вузькогрудості, малокрів'ю, схудненню, схильності до захворювання шлунково-кишкового тракту.

Дихати треба вміти. Якщо людина розучилася дихати природно, як у дитинстві, то це можна й потрібно поправити. Тому так важливо навчити на уроках гімнастики елементам дихальних вправ. Йоги вважають, що чим частіше людина дихає, тим менше він живе. Дихати ж треба рідше, але вдихати глибше: частота подиху повинна бути в межах 10 вдихів й 10 видихів у хвилину у спокійному стані або не повинна перевищувати 40 повних дихальних актів за 1хв. у процесі напруженої фізичної роботи. Дихати треба ритмічно й в основному через ніс.

За основу правильного подиху береться **«повне дихання йогів»**. Робиться воно так. Стоячи або сидячи прямо, з розгорнутими грудьми, зробити видих до кінця, а потім зусиллям діафрагми, спрямованим униз, висунути живіт уперед, наскільки виходить. Таким чином, створюючи вакуум у нижній частині легенів, ви заповнюєте його деяким обсягом повітря. Потім, не відпускаючи живота, вдихаючи повітря, розсунути середні ребра. Потім розширити верхні ребра аж до ключичних (піднімаючи ключиці догори). Тепер легені наповнені повітрям добре. Але щоб він потрапив у самі окраїнні легеневі клітки, треба, затримавши (на кінці вдиху) подих, втягувати живіт - скільки можна. Тоді від руху знизу нагору легені ще «роздуваються»,

розсовуюючи й грудну клітку. Кілька секунд - і, не опускаючи діафрагми, зробити повільний видих.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

Природа створила око кулястим. Тому воно може обертатися навколо трьох осей: вертикальної, горизонтальної і осі, що збігається з оптичною віссю ока. Навколо ока розташовані три пари окорухових м'язів. Одна пара повертає око вліво й вправо, інша - нагору й униз, а третя обертає його щодо оптичної осі. Самі окорухові м'язи управляються сигналами, що надходять із мозку. Відповідно до думки ряду вчених, окорухові м'язи мають ще одну рухову функцію - вони допомагають кришталіку ока фокусувати зображення на сітківці, коли предмети перебувають на різній відстані від очей. М'язи злегка «розтягують» або «стискають» очне яблуко, переміщуючи тим самим сітківку ока, віддаляючи або наближаючи її до кришталіка. Ясне, чітке бачення різновіддалених предметів забезпечується завдяки зміні кривизни кришталіка, виходить, і його оптичної сили за допомогою скорочення або розслаблення особливого м'язу, що перебуває навколо кришталіка. Цей м'яз і міняє опуклість самого кришталіка. Описаний схематично процес називається акомодациєю ока. Це найважливіший регулятор функції зору. З віком сила акомодациї поступово падає, тому що сам кришталік стає менш еластичним. Виникає явище, назване старечою далекозорістю. На противагу цьому при короткозорості (міопії) через подовження поздовжньої осі ока й слабості ціліарного м'язу зображення предметів фокусується не на самій сітківці, а перед нею, і людина прагне все наблизити до очей. Із усього сказаного ясно, наскільки важливо тренувати м'язи ока, берегти їх від передчасного ослаблення.

Найбільше ефективно відновленню нормального зору і його профілактиці сприяють йогівські вправи для очей, причому незалежно від характеру наявних порушень (короткозорості або далекозорості). Успіх залежить від волі тих хто займається та прикладає зусиль. Поширена думка, що в літньому віці які-небудь спроби до відновлення зору за

допомогою вправ марні. Це не так. Зрозуміло, прийде затратити більше праці, чим у більше молодому віці. Тому вчити виконувати ці вправи й виконувати їх регулярно з метою профілактики необхідно, починаючи ще зі шкільного віку.

Кращими для виконання вправ для очей йоги вважають пози «паванаму ктасана» (самообхват) або «ватьяна-сана» («газова» поза). Ці пози необхідно чергувати через день, виконуючи одночасно наступні вправи для очей:

1. Дихаючи рівномірно, погляд спрямувати в перенісся й затримати його на один-три вдихів-видихів. До утоми ока не доводити.

2. Спочатку дивитися прямо, потім при глибокому вдиху направити погляд до кінця вправо й при видиху дивитися прямо, те ж уліво й назад. Виконати 3 рази й відпочити.

3. Дивитися прямо, далі, видихаючи, опустити погляд донизу, потім зробити повне коло: повільно прямо. Першу половину кола - вдих, другу - видих. За кілька тижнів деякі дефекти зору значною мірою усуваються. Вправи виконувати ретельно: повільно, зосереджено й чисто. Краще вправи для очей виконувати двічі в день, ранком і вдень. Якщо починати подібну гімнастику очей з дитинства, то, як затверджують йоги, окуляри не знадобляться до кінця життя.

Крім цих вправ, корисними для очей є моргання, розслаблення очей, що виконується при закритих очах розслабленням вік, споглядання сонця, місяця, зірок або полум'я. Останнє вважається досить корисним для очей, тому що відомо, що сонячні промені стимулюють і виліковують їх. Вони пожвавлюють зір, прискорюють циркуляцію крові, нейтралізують інфекції. Дивитися на сонце треба ранком, коли воно не покрито хмарами, очима, широко відкритими, але розслабленими - не напруженими, - настільки довго, скільки можливо, або поки на очах не з'являться сльози. Найкраще цю вправу виконувати на сході й на заході сонця. Не можна дивитися на сонце опівдні. Тривалість споглядання сонця від 1-2 хв (на початку занять) до 10 хв.

Споглядання сонця успішно застосовують для лікування таких захворювань, як кон'юнктивіт, астигматизм, короткозорість і далекозорість, гіперметропія.

Учити вправам для очей на уроках гімнастики бажано в заключній частині уроку. Поряд із вправами для очей, необхідно підтримувати загальний стан здоров'я організму за допомогою фізичних вправ, тому що відомо, що всяке зниження рухової активності неминуче відбивається й на функціональних властивостях зорового апарату.

ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

Виконувати плавно і в'язко. Амплітуда максимальна. Поступово довести рухи до 16 разів кожний, але не доводити до втоми: **вліво-вправо**, (начебто хочете подивитись на своє вухо), покліпати; **вгору-вниз**, (начебто хочете подивитись на свій мозок та щитовидну залозу), покліпати; **діагональ**, рухи по діагоналі від лівого верхнього кута до правого нижнього, покліпати та навпаки; **квадрат**, зліва – вправо, знизу - догори, справа – вліво, згори – донизу та у зворотному порядку, покліпати; **коло**, колові рухи за часовою стрілкою та проти неї (циферблат максимально великий), покліпати, **вісімка**, рухи вісімкою в одну та протилежну сторону, покліпати, **«змійка»** - рухи вгору та вниз зліва направо та навпаки (голову при цьому не повертати). В кінці – інтенсивно покліпати очима, потім розслабитись і хвилину або три відпочити, закривши очі долонями (пальмінг). Під долонями проробити вправи в такій же послідовності. Відпочити, уявляючи чорний колір. Після цього, кліпаючи відкрити очі та кілька разів нахилити голову вперед-назад і повернути її направо–наліво кілька разів щоб покращити кровообіг в шийному відділі. Виконувати тричі протягом дня за одну годину до прийому їжі (малюнок 1)

Розтерти кисті до почуття «горіння». Активізація мозкової діяльності. Представництво центрів кисті в корі головного мозку найбільше (30%).

КОРОТКО ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБИ

Людина створена природою за її законами. Але людина, на жаль, часто порушує ці закони або навіть не знає нічого про їх існування. Хвороба - це не що інше, як порушення законів природи. В природі все гармонійно та пропорційно. Хвороба – це порушення цієї гармонії та елементарних законів життєдіяльності людського організму. Для справжнього лікування потрібно перш за все відновити дію біологічних законів організму. Потрібно знати ці закони здоров'я. Медицина, на жаль, не вивчає законів здоров'я. Вона вивчає лише хвороби. Професора медицини ніколи не читають лекцій про те, що таке здоров'я - але при цьому вони постійно говорять про хвороби. Але як можнавилікувати людину, тобто привести його до здоров'я, не знаючи, що ж це таке - здоров'я? Тому часто лікарі лікують одне та калічать інше. Вони намагається справлятися з хворобами окремо від цілого організму. В медицині підходять до людини дуже механістично, розглядаючи її, як набір окремих органів, а не як єдина, цілісна, злита з природою істота. Сучасна медицина скрупульозно «розбирає» людину на частини. Лікарі лічать окремий орган, а не організм в цілому. Але ще стародавній японський лікар Кан Фунаяма в «Нарисах про медицину» наставляв: **«Якщо ви не вважаєте, що людина - це неподільне ціле, вам закритий шлях до успіху»**. На Сході медицина ніколи не була відокремленою галуззю знань, що вивчає тільки організм у відриві від решти складових. Стародавні цілителі Сходу завжди знали, що не можна зцілити організм, не змінюючи самого способу життя людини, яка не перебудувавши сприйняття світу на більш гармонійний лад, не змінивши похмурі чорні думки на хороші та світлі. Тому традиційна східна медицина невіддільна від східної філософії, яка проповідує особливий спосіб життя - спосіб життя в спокої, гармонії та єдності з природою. На основі цієї філософії побудовано і китайське мистецтво про гармонію простору - **фен-шуй**, безмежні можливості якого ще не відомі західній цивілізації. На цьому заснована і японська система харчування - **макробіотика**, а також різні **бойові мистецтва**, які сягають сивої давнини та дійшли до наших днів.

ЗЦІЛЕННЯ МОЖЛИВО

Знаменита *Система здоров'я Кацудзо Ніші* - це не просто комплекс правил і вправ, це ціла філософія. Елементи давньогрецьких і давньоєгипетських медичних практик, методів тибетської, китайської, філіппінської медицини і йоги були об'єднані японським ученим в цілісну, закінчену, самодостатню систему, суть якої - життя відповідно до законів природи. Ця Система воістину чудодійна, але оволодіти нею може кожен.

Приклад життя японського вченого, професора, класика природного оздоровлення Кацудзо Ніші воістину унікальний. Виявивши у нього тяжкі невиліковні хвороби ще в дитинстві, лікарі пророкували йому загибель у віці до 20 років. Медицина фактично відмовилася від нього. Ніші не тільки зміг зцілити себе сам, проживши всупереч всім медичним прогнозам довге плідне життя - життя здорової повноцінної людини, а зовсім не інваліда, - але й допоміг ще багатьом іншим людям, розробивши свою знаменитою Систему здоров'я. Сам Кацудзо Ніші зізнавався, що створена ним система не є його власним винаходом. Він вивчив і перевіряв на практиці безліч способів і систем зцілення, серед яких були давньогрецькі і давньоєгипетські медичні практики, методи тибетської, китайської, філіппінської медицини, йоги, а також дослідження сучасних йому фахівців в області природного оздоровлення, дієтології, біоенергетики, водолікування і т. п. З сотень джерел Ніші відібрав все найефективніше, найдієвіше і об'єднав в цілісну закінчену систему, яка врятувала його самого, і ще безліч людей, які вважалися, як і він, невиліковно хворими. Кацудзо Ніші залишив після себе величезну кількість робіт і матеріалів, невідомих широкому загалу. Його учні і послідовники проводять велику роботу з систематизації та обробки цих матеріалів. На основі методик Ніші в Токіо працює цілий інститут. Система здоров'я Ніші зовсім не є лише комплексом правил і вправ - а скоріше являє

собою цілу філософію особливого способу життя - життя відповідно до законів природи. Система Ніші спрямована не на те, щоб лікувати хвороби, а на те, щоб повернути організму людини здоров'я, повернути людині її справжню суть – єдину цілісну істоту, нерозривно пов'язану з усім навколишнім світом, з природою, з Всесвітом, яка не знає хвороб, а знає лише здоров'я. Зміцнення здоров'я було для Кацудзо Ніші питанням буквально життя і смерті. І він з честю переміг хворобу і ранню смерть, залишивши у спадок людству свій унікальний досвід і свою Систему здоров'я - воістину чудодійну, але при цьому доступну для освоєння кожній людині, яка бажає розпрощатися з хворобами і піти по шляху зцілення та здоров'я.

ЗОЛОТІ ПРАВИЛА ЗДОРОВ'Я КАЦУДЗО НІШІ:

1. Спати на твердій поверхні. Тверда подушка, діаметром довжини середнього пальця (спочатку валик з рушника) ставиться в районі 3-4 шийного хребця. Автор стверджував, що через 2-3 тижні організм звикає. Потім Вам уже ніколи не захочеться спати на великій подушці.

2. Потягування. Лежачи на підлозі, руки вгору, (нагадую, згідно гімнастичної термінології: назва положень та рухів кінцівками по відношенню до тіла, а не горизонту). Тягнутися руками та ногами у протилежні сторони. 1-2 хвилини.

3. «Золота рибка» (Кацудзо Ніші, 2004). Лежачи на спині, руки за голову, головою трохи натиснути на підлогу, носки зігнути на себе, щоб п'ятки відірвались від поверхні. Згинаючись та розгинаючись вліво та вправо, (як це робить риба, яку щойно вилунали), повторити по 30-60-90 раз. Поступово довести до 240 повторень, як рекомендував Кацудзо Ніші. 1-2 хвилини. *Корекція хребта. Нормалізується кровообіг.*

4. «Радість дитини в колясці» Лежачи на спині підняти догори руки та ноги. (Згідно гімнастичної термінології; руки та ноги вперед, відносно

тулуба, а не горизонту). Потрушування руками та ногами одночасно (начебто відбиваєте капельки дощу) 90-180-240 разів. Поступово кількість повторень збільшувати, залежно від фізичного стану та підготовленості. Корисно це робити також після роботи, довгого стояння та ходіння. Кацудзо Ніші рекомендував робити цю вправу 240 разів (Кацудзо Ніші, 2004). ***Профілактика варікозу (розширення вен). Покращується потік крові та лімфи. Активізується та відновлюється капілярна система крові.***

5. **Лежачи на спині, кисті та стопи разом.** Натиснути кілька разів пальцями та долонями одна на одну. Випрямляти руки вперед, кисті та стопи разом. Потім, направляючи пальці вгору, кисті та стопи разом, згинати та випрямляти руки та ноги. ***Покращується кровообіг в області тазу.*** Кожен рух по 1-2 хв. Потім розслабитись
6. **Сидячи на п'ятках, руки вперед.** Опустити плечі. Повороти та нахили голови направо та наліво. Руки вгору. Підборіддям тягнутися догори, заглянути за ліву та праву руку. Зігнути руки в сторони передпліччями догори та відвести назад, лопатки звести разом. Намагатись заглянути за ліву а потім за праву руку. Виконувати повільно по кілька разів в кожному положенні. ***Покращується кровообіг в шийному відділі і таким чином збагачується киснем кора головного мозку.*** (5 - 10хв)
7. **Стоячи біля стіни, на відстані 0,5м.** Притиснутись спиною до стіни, зігнути ноги в колінах, ніби сидячи. Намагатись тиснути тазом до стіни, випрямляючи таким чином хребет у поясному відділі. ***Корекція поясного відділу хребта.*** 1-2хв.

ТІБЕТСЬКА ГОРМОНАЛЬНА ГІМНАСТИКА.

(займає 10 – 15 хвилин)

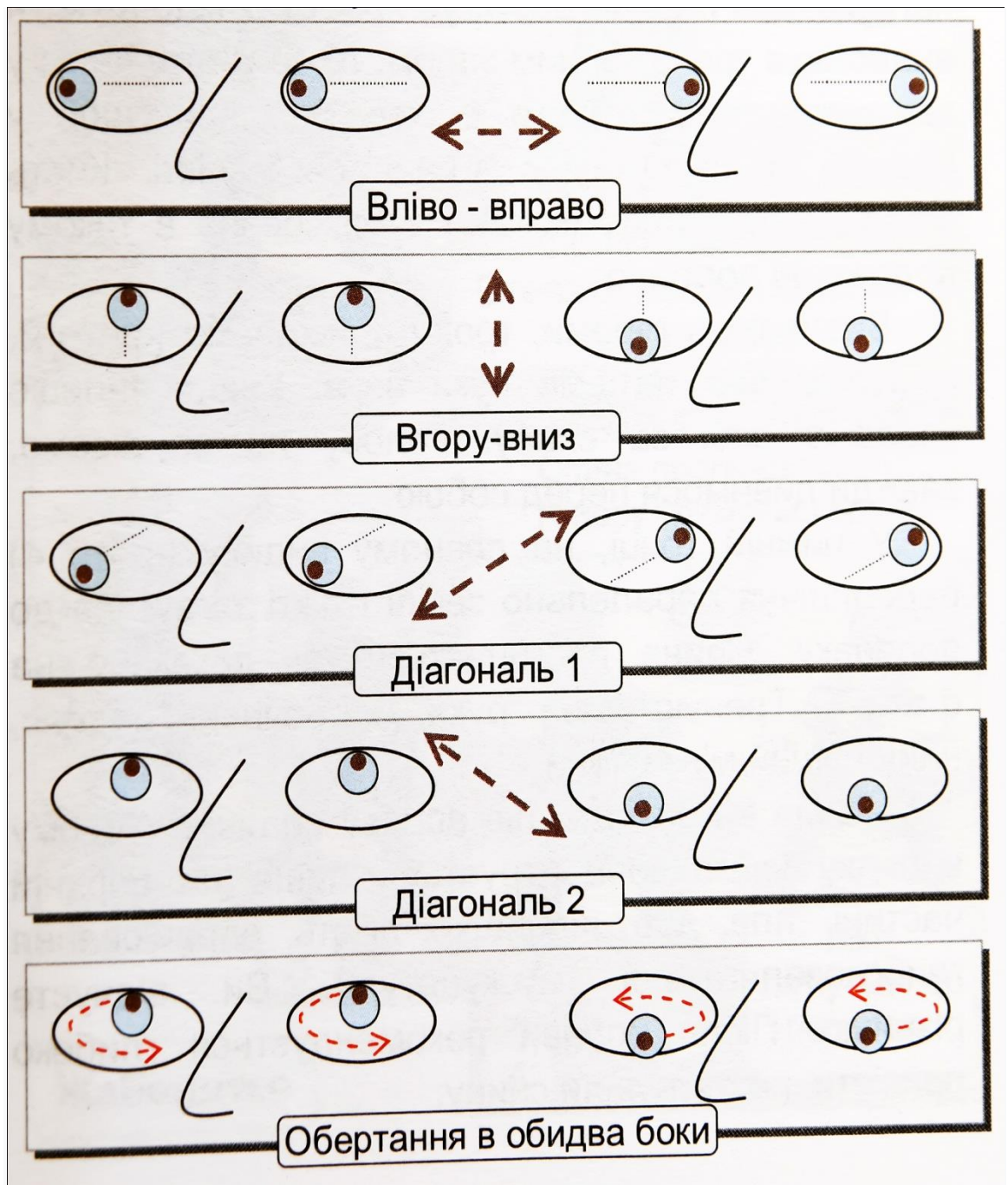
Ніяких протипоказань. ***Після розтирання кистей:***

1. М'яке натискання долонями на очні яблука, зі швидкістю: 1 раз за 1 секунду, 30 раз.

2. Зігнути руки в сторони, щоб пальці були позаду. Закрити долонями вуха. **Натиснути долонями на вушні раковини** 30 раз зі швидкістю: 1 раз за 1 секунду. В деяких випадках може проявитись загострення болю, як результат раніше перенесених захворювань. Не хвилюйтесь. Продовжуйте тренування. Згодом болі проходять та більше не проявляються.

3. **Зігнутими пальцями (майже в кулаки) масаж щік** від бороди вгору до вух, великий палець - за вухо, 30 раз. Активізуються слинні та вушні залози. Крім того, вирішуються деякі косметичні проблеми **Малюнок 1**

Вправи для очей



4. Права долоня на лоб, ліва кисть – на праву. *Розтирання лоба* від одного до іншого вуха. 30 раз.

5. Зігнути праву руку над головою та взяти верхню частину лівого вуха, а лівою рукою – нижню частину лівого вуха. *Розтягувати та масувати вуха* по 30 раз. Те ж з правим вухом.

6. *«Радість немовля»* Лежачи на спині підняти догори руки та ноги. (Згідно гімнастичної термінології; руки та ноги вперед, відносно тулуба, а не

горизонту). Потрушування руками та ногами одночасно 30 разів. Поступово кількість повторень збільшувати, залежно від фізичного стану та підготовленості. Корисно це робити також після роботи, тренувань, довгого стояння та ходіння. Кацудзо Ніші рекомендував робити цю вправу 240 разів (Кацудзо Ніші, 2004).

7. Сидячи. Зігнути праву руку над головою. Права долоня 3 см над тім'ям. Ліва долоня зверху на праву. Рухи над головою вперед та назад – 30 разів. Якщо у Вас підвищений артеріальний тиск крові – робіть акцентовані рухи вперед, для зниження тиску. А якщо понижений тиск – робіть акцент рухів назад – для підвищення тиску. Коли нормальний тиск – рухи рівномірні, як вперед, так і назад

8. Пауза одну секунду. Затримати руки в такому ж положенні над головою. **30 рухів над головою від одного до іншого вуха.**

9. Праву руку – на щитовидну залозу, а лівою провести 30 раз знизу догори від першої чакри до щитовидної залози, тобто додати їй енергії.

10. Масаж нижньої частини (підшви) стоп. По 30 разів кожно.

11. Натискання на точки довголіття. Поділити нижню частину стопи на три частини. Провести уявну лінію між другим та третім пальцем зверху донизу до лінії поділу. Там знаходиться точка довголіття. Натиснути правим великим пальцем на цю точку лівої ноги (більш ефективно – двома великими пальцями). Те саме на правій нозі. По 30 раз. Китайські лікарі кажуть: «Якщо ці точки натискувати перед сном по 100 разів – проживете 100 років».

12. Масаж ніг двома руками від стопи до сідниць. По 30 разів кожно.

13. Масаж колін по 30 разів двома руками коловими рухами на лівій та на правій нозі.

14. Масаж точок довголіття. Нижче колінної чашечки на товщину трьох пальців, назовні від гомілкової кістки невелика впадина, масувати коловими рухами, середніми пальцями, Одночасно на двох ногах по 30 разів за та проти часової стрілки. Або доки відчуєте тепло на пальцях.

ГІМНАСТИКА ТІБЕТСЬКИХ ЛАМ

(Тривалість 10 – 15 хвилин)

Методика. Вправи виконуються зранку на сході сонці, лицем та головою на схід, обов'язково – кожного дня. Комплекс вправ добре підвищує енергетичний стан організму. А якщо Ви пропускаєте заняття, виконуєте цю гімнастику через день, два - енергетика знову знижується. Таким чином ви смикаєте енергетичну систему то вгору то вниз, а це негативно впливає на організм. Якщо Ви збираєтесь робити цю гімнастику від випадку до випадку – краще не починайте. Починати потрібно з трьохразового повторення кожної вправи. На другий тиждень – 5 повторень. На третій – 7. Кожного тижня додаєте на два повторення більше, доводячи таким чином до 21 повторення кожної вправи. Надалі цю кількість повторень підтримуєте кожного дня.

1. Стати лицем до сходу сонця, руки в сторони. Повороти, переступаючи на місці, за часовою стрілкою зі швидкістю: 1 поворот на 360° за одну секунду. Як повертатись. Виберіть точку або предмет перед собою і, повертаючись, «тримайтесь» очима за нього скільки зможете, а потім швидко повертаєте голову, доганяючи та переганяючи повертання тулуба і знову, «утримуючись» за точку, починаєте новий поворот. Так виконують фуєте (багаторазові повороти) балерини. Якщо у Вас висока чутливість вестибулярного аналізатора і Вам важко збільшувати кількість поворотів наступного тижня, можете виконувати тільки три повороти, а інші вправи збільшуєте кількість повторень на два рази більше кожного тижня. Не «насилуйте» себе. Виконуйте вправи з задоволенням комфортну кількість повторень. Головне – робити це кожного дня. Згодом організм сам Вам підкаже коли потрібно збільшити кількість повторень. Після поворотів з'єднати кисті разом та потримати деякий час.

2. В.П. - лежачи на спині. 1-2 - вдихаючи піднімаєте спочатку голову а потім ноги до прямого кута. Згодом, із збільшенням тренуваності можна піднімати ноги далше за голову. 3-4 - В.П.

Після двох вправ – **дихання**: вдихаючи, уявляємо як піднімається енергія землі, проходить через наше тіло, обкутує його та піднімається високо, далеко в космос. Видихаючи: чиста, прозора, космічна енергія проходячи крізь наше тіло, очищає його, обкутуючи його забирає всю негативну енергію далеко глибоко в землю. Наші думки матеріальні. Як ми уявляємо – так все і проходить. Тому думайте та уявляйте про свій організм тільки позитивно. Взагалі фізичні вправи потрібно робити тільки з позитивними емоціями. Тоді і Ваші м'язи будуть радіти, виділяючи так звані ендорфіни – «гормони радості» - вважається, що вони контролюють діяльність ендокринних залоз в організмі людини. Повторити такі дихання три рази.

3. В,П, Стоячи на колінах. 1-2. Вдихаючи виконуємо нахил назад, опираючись руками на стегна позаду та поступово переводячи руки на пояс. 3-4. Видихаючи – В.П.
4. «Столик» В.П. Упор позаду сидячи, зігнувши ноги в колінах. 1-2. Вдихаючи, підняти таз і тулуб, голову назад, утворивши «столик». 3-4. Видихаючи – В.П.

Пам'ятайте: після двох вправ – **дихання**, як описано вище – 3 рази.

5. В.П. Упор лежачи. 1-2. Вдихаючи, упор зігнувшись, подивитись на свій живіт (собака, головою донизу). 3-4. Видихаючи – В.П., голову назад (собака, головою догори). Кінцеве положення можна утримувати 3-5 с.

«ТЕАТР ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ Й ОЗДОРОВЛЕННЯ»

Так назвав свою методику М. М. Єфименко,[26], яку вперше було представлено в 1999 році для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. У цій методиці автор сформулював основні, принципово нові положення системи фізичного виховання та оздоровлення дітей перших 10 років життя. Автор рекомендував кожне заняття перетворювати на своєрідні вистави, які «дарують дітям радість і приносять користь їхньому фізичному, інтелектуальному розвитку, формуванню міжособистісних стосунків».

За принципами природного оздоровлення система нетрадиційної гімнастики в дитячому садку

В структурі заняття є обов'язковими дихальні вправи, корегувальна гімнастика, використання нетрадиційного обладнання, музико-, кольоро-, дзвонотерапія, арт-терапія аромо-терапія, фітбол – гімнастика та ін.

Корегуючі доріжки використовуються з метою запобігання плоскостопості та корекції порушень постави.





Точковий масаж дає позитивний результат у дітей, які хворіють на гострі респіраторні захворювання, а також діє профілактично



Технологія М. Єфименка є оригінальною системою фізичного виховання дітей, розвивальний ефект якої поширюється на загальний розумовий і духовний розвиток. Рухи тіла (м'язів великих і дрібних), які є складовими різних фізичних вправ, сприяють не тільки формуванню рухових умінь і навичок, а й збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я дошкільнят. Пропонуються не тільки ті рухи, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, а й ті, що впливають на функції шкіри, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг.





Вправи – релаксації . Звуки природи. Використовується для розслаблення, зняття емоційної та фізичної напруги, для приємного занурення у денний сон.

Кольоротерапія. Використання різних методів та прийомів кольоротерапії відновлює сили, здоров'я, гармонію почуттів. За допомогою ігор з кольором діти навчаються фантазувати, уявляти, творчо мислити, творити, вільно висловлюватись, спілкуватись.



Арт – терапія – це корекція за допомогою залучення дитини до мистецтва. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями.

Вокалотерапія – це вихід негативної енергетики з внутрішнього стану. Серед любителів вокалу значно рідше зустрічаються простудні захворювання і захворювання горла. Спів корисне заняття для людей з хворими легенями: це свого роду дихальна гімнастика, що сприяє розвитку грудної клітини і вироблення навичок «правильного дихання», покращується кровообіг, нормалізується серцебиття і знижується артеріальний тиск, активізується діяльність головного мозку тощо.

Дзвонотерапія. Відомо з давніх давен, що дзвін усуває безпричинне занепокоєння, почуття страху, нервозність, безсоння, глухоту, головний біль, благотворно впливає на роботу внутрішніх органів та взагалі омолоджує організм в цілому.

Музикотерапія. Діти прослуховують спеціально підібрані музичні твори зображують вибравши певний колір вони графічно малюють музику під час повторного прослуховування, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них в ході прослуховування.

Міо–гімнастика розроблена та описана Роджерсом у 1917 році та складається з спеціальних комплексів вправ на певні м'язи обличчя для профілактики та лікування різних порушень прикусу. Досить цікавими є поєднання казкотерапії з нетрадиційними методами зміцнення фізичного здоров'я дітей, зокрема, з фітбол – гімнастикою. Це

сприяє корекції не тільки психомоторного, але і мовного, емоційного, а також загального психічного розвитку дітей дошкільного віку. Досить актуальними сьогодні є такі методи і прийоми, які сприяють максимальній активності всіх сенсорних каналів сприймання (зір, слух, дотик, нюх) і переробці отриманої інформації. Саме цим вимогам відповідає методика роботи з корекційними м'ячами, або фітболами, високу ефективність якої було визначено у процесі багаторічного застосування в роботі з дошкільниками.

Робота в осередках емоцій дозволяє дітям адекватно виявляти свої почуття, стимулює дітей до володіння своїми емоціями і почуттями, навчає їх емоційної саморегуляції, що є однією з фундаментальних рис особистості.



Пальчикова гімнастика дозволяє дітям поліпшувати мовлення та дрібну моторику.

Дихальна гімнастика це своєрідний ключ до прихованого життя тіла, що безпосередньо пов'язане з розумовою працездатністю людини та її емоційним станом. Так, ритмічне дихання з паузою на вдиху або видиху зумовлює періодичну зміну утримання кисню в крові, що викликає відповідну реакцію — стрімке розширення судин мозку.



Особливу радість дітям приносять заняття гуртка «Пілатес» — комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Це один з найбільш безпечних видів тренувань. Жодні інші вправи не впливають на тіло настільки м'яко, як вправи пілатесу, Одночасно зміцнюючи його. Фізіотерапевти та спортивні лікарі всього світу радять використовувати **Пілатес** для відновлювальної терапії навіть після травм хребта.



Аромотерапія — це метод оздоровлення, який вводиться в організм через дихальні шляхи, тобто, ми використовуємо саме збори трав для дихання через мішечки з хлопку. Використовується з метою профілактики гострих респіраторних захворювань.



НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ В ДИТЯЧОМУ САДКУ.

(Запозичено з деякими змінами у Галак Н. Ю.[25])

Нетрадиційні види гімнастики мають великий педагогічний потенціал. Вони дають можливість реалізувати різні завдання фізичного виховання в дитячому садку. Вони не лише зміцнюють здоров'я, підвищують функціональні можливості організму, розвивають рухові уміння, а також формують світогляд, забезпечують моральне і естетичне виховання

Дихальна гімнастика покращує розвиток легенів дітей. Дихальні вправи використовують вранці та після денного сну. Влітку заняття краще проводити на відкритому повітрі.

ІМІТАЦІЙНІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ:

«Ідуть гуси»

Повільна ходьба 1 -2 хвилини. На 2 кроки - руки в сторони – вдих, на 4 кроки - руки вниз – видих, промовляючи „г-у-у-у-у”.

"**Паровий потяг**". Ходьба з поперемінними рухами зігнутими в ліктях руками, промовляючи: "чух-чух-чух-чух". Зупинитися, стати на носочки, вдихнути через ніс, видихаючи, промовити "ту -у-у-у-у".

Півень

В.П. Стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 - поплескати руками по стегнах, промовляючи, „Ку-ку-рі-ку”. Повторити 4 рази.

Політ м'яча

Стоячи, підняти м'яч вгору. Кинути м'яч вперед. Промовляти, видихаючи „у-у -х-х-х-х”. Повторити 4-8 разів.

"**На лужку**" В.П. Стоячи. 1-2 - руки вгору, «до сонечка» – вдихнути носом, 3-4 – присісти, руки на коліна - видихнути через рот. Повторити 4 рази.

"**Високі дерева та низькі кущики**". В.П. Стоячи. 1-2 - стати на носочки, руки вгору - вдихнути; 3-4 – упор присівши - видихнути. Повторити 4 рази.

"**Нюхаємо квітку**" - повільний вдих носом і різкий, ривками видих через рот на уявні пелюстки квітки. Повторити 4 рази.

"**Пугач**". Вдихнути носом, видихнути "ух -ух-х". Повторити 4 рази.

"**Комарики**". Вдихнути, затримати дихання, плескаючи в долоні, ніби ловити комарів. Хто більше комариків спіймає на одному вдиху.

"**Зозуля**". Тривалий вдих та тривалий видих, промовляючи - "ку-ку-ку-ку".

"**Загубились**". Тривалий вдих, видих - "агов-ов-ов!" Повторити 4 рази.

Дихальні вправи

1. В. п. - основна стійка. 1-2 - руки вгору, потягнутися, глибокий вдих. 3-4 згинаючи ноги в колінах, нахил, глибокий видих.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2- нахил вліво - видих. 3-4 - в. п. - вдих. 5-8 - так само вправо.
3. В. п. - сидячи "по-турецьки", руки за голову, груди розпрямлені. 1-2 - нахил голови назад, глибокий вдих. 3-4 - нахил вперед - видих.
4. В. п. - те саме. 1-2 - нахил вправо - видих. 3-4 - в. п. - вдих. 5-8 - так само вліво.

СТИМУЛЮЮЧА ГІМНАСТИКА.

Ці вправи стимулюють психоемоційний стан організму та забезпечують його готовність до розумової діяльності.

- Підтягування в висі лежачи.
- нахили, та повороти голови.
- нахили тулуба вперед забезпечують посилений приплив крові до голови.
- **Віброгімнастика** (за А. Мишуліним) рекомендується для стимулювання розумової діяльності. Різке опускання на п'яти з положення стоячи на носках. Виконуючи ці вправи 4-5 разів, нормалізується тонус кров'яних судин головного мозку.
- Самомасаж потилиці сприяє кровообігу в судинах головного мозку та поліпшує стан нервових центрів. Погладжувати, а потім розім'яти м'язи шії та потилиці кінчиками 4-х пальців обох рук, а також великого пальця, що масажує нижню частину шії.

ІМУННА ГІМНАСТИКА

1. Одну руку кладуть на лоб, другу на потилицю. Потримати 1 хв.

2. Пощипати край вуха, зверху вниз – тричі.
 3. Легке поглажування за вухами по лінії шийних лімфовузлів – тричі.
 4. Дихання через одну носову порожнину поперемінно – тричі.
 5. Права долоня торкається лівого стегна, ліва – правого (маршируємо) – 8 разів.
 6. Лікоть правої/лівої руки торкається протилежного стегна – 8 разів.
 7. «Витрушуємо пилюку з-під колін» обома руками — 30 с.
 8. Пощипуємо ахіллесове сухожилля – 30 с.
 9. «Надягаємо панчохи» – по передньо-задній поверхні – тричі, по бокових поверхнях – тричі.
 10. «Надягаємо довгі рукавички» – по передньо-задній поверхні – тричі, по бокових поверхнях – тричі.
- Для виконання цієї гімнастики потрібно 12-15 хв. Доцільно виконувати вдома перед і після сну, а в дитячому садку – до ігор-занять.

МІМІЧНА ГІМНАСТИКА

«Спати хочеться»

У положенні «сидячи на стільці» — діти позіхають, очі поступово закриваються (віки важкі), брови підняті, голова повільно падає на груди, тулуб розслабляється.

«Смачне варення»

Рухи язиком по верхній губі. Губи й нижня щелепа нерухомі.

«Почистимо зуби»

Рухи язиком по внутрішній стороні верхніх зубів. Рот відкритий, нижня щелепа й губи (у посмішці) нерухомі.

«Сопілочка грає»

Імітація граючої сопілочки - губи витягнуті вперед. Завдання доцільно виконувати під музичний супровід.

«Слоненята»

Губи витягнуті вперед — імітація усмоктування води хоботом при вдиху. Те ж — імітація розбризкування води при видиху (повітря випускається через стислі зуби).

ДИТЯЧА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

«Буратіно»

Діти з закритими очима представляють, як ніс збільшується, стежачи за кінчиком свого носа, на 8 рахунків. Потім, не відкриваючи очей, у зворотному порядку від восьми до одного, діти «стежать за зменшенням носа».

Стрільба очима

Це дуже проста корисна і в той же час весела вправа, яку можна виконувати в будь-який час. Дитина різко переводить очі в будь-яку сторону і голосно говорить «піф-паф!».

Моргання

Дітям потрібно просто поморгати довше. Краще всього проводити у формі гри, наприклад, хто моргатиме довше.

Коло

Уявити велике коло та обвести його очима за годинниковою стрілкою та проти неї.

Квадрат

Проводимо поглядом по лініях великого квадрату та від одного кута до протилежного (по діагоналі). Для проведення цієї вправи, можна розвісити по кутках кімнати різного розміру кольорові квадрати, вирізані з картону.

Корчимо пики

Педагог пропонує дітям зобразити різних тварин або казкових персонажів. Grimаса їжачка – губи витягуються вперед, очі рухаються вправо-вліво, вгору і вниз та по колу в одну та протилежну сторону.

Малювання носом

Діти закривають очі і уявляють, що їх ніс став дуже довгим. Носом потрібно намалювати в повітрі запропоновані педагогом фігури, літери та ін.

Розширення поля зору

Розмістіть вказівні пальці рук перед собою, за кожним пальцем стежить око. Розводимо пальчики в сторони та зводимо їх разом.

Література:

1. Александров С.А.. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика". Гродно: ГрГУ. 2000. 43 с.
2. Бубновский С.М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений: Москва. 2004. 80 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. Москва: Терра-Спорт, 2002. 512 с.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. 2-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 448 с.
5. Гімнастична термінологія. Навчальний посібник. Олимпийская литература. 2010. 144с.
6. Дмитриев А. Атлетизм без железа. Москва: Изд-во Эксмо. 2006. 96 с.
7. Жалій А., Палига В.Д. Гімнастика. Київ «Радянська школа, 1972, с. 52-8.
8. Зотов А.В. Атлетична гімнастика. Київ, КНЕУ, 2004. 161 с.
9. Зотов А.В., Терещенко В.І. Атлетизм. Навчальний посібник. Харків. Освіта. Виховання. Спорт. 2007. 136 с
10. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання (переклад з російської). Київ, «Вища школа», 1971, с 152-220.
11. Китайська енциклопедія. Том «Спорт». Пекін, 1982. С. 419
12. Кремнев И. Атлетическая гимнастика. Северо-Запад. Феникс. 2008. 286с
13. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Северо-Запад, Феникс. 2011. 222с.
14. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник у двох частинах. Ч. 1. Тернопіль: ТДПУ, 2001.
15. Майєр В. І. Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей // Теорія та методик фізичного виховання. 2002. № 3. С. 39-49.
16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс. 2002. 384 с.

17. Мякинченко Б.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. Москва: Спорт Академ Пресс, 2001. 68 с.
18. Палыга В.Д. Гимнастика. Уч. пособие для педагогических институтов, факультетов физического воспитания. Москва, «Просвещение», 1982. Раздел: Гимнастическая терминология.
19. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений. Москва: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
20. Салямін Ю. М, Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія. Київ: Олімп. л-ра. 2010. 144 с.
21. Система здоровья Кацудзо Ниши. Санкт-Петербург, ИК «Невский проспект». 2004. 320 с.
22. Сосина. В. Ю. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для студентов ВУЗОВ. 2009г, 135 с.
23. Теория и методика гимнастики. Под ред. В. И. Филипповича. М., «Просвещение», 1971, с. 184-212.
24. Цацулин П. Укрепляем суставы. пер. с англ. А.Н. Степановой. Москва: Астрель:. АСТ, 2008. 127 с.

Інформаційні ресурси

25. Галак Н. Ю. Нетрадиційна гімнастика. URL:
<https://vseosvita.ua/library/statta-netradicijni-vidi-gimnastiki-321543.html>
26. «Театр фізичного розвитку й оздоровлення» URL: http://fastiv-dnz7.edukit.kiev.ua/organizaciya_navchaljno-ihovnogo_procesu/vprovadzhennya_innovacijnih_tehnologij/teatr_fizichnogo_rozvitku_ta_ozdorovlennya_ditej_dosh_kiljogo_viku_m_yefimenko/.
27. Осадчий Н.В. Нетрадиційні види гімнастики.
URL: http://nikosad34.blogspot.com/2019/03/3_39.html