**Рекомендации по использованию элементов АПГ на занятиях**

Перед началом занятий включаются упражнения на расслабление – утренние «потягушки». Это дает возможность успокоить детей после игр, переключить внимание на предстоящее занятие.

В процессе занятия проводятся физкультминутки (разминка):

- «ловля солнечных лучей раскрытыми вверх ладонями»;

- «рисование вокруг себя солнечный домик»;

- «ловля солнечных зайчиков на воде»;

-«вращение плеч, глаз» и т.д.

-«руки медленно всплывают и тонут в воде»

-«скрутка»;

-упражнения на растягивание (и.п.-сидя на полу);

-«качалка»;

- «ролик»;

- «кувшинка» (и.п. сидя на полу скрестив ноги, ладони рук соединены на уровне груди, пальцы вверх, имитируя бутон кувшинки); утро (цветок поднимается)-руки медленно плывут вверх; потом (цветок раскрывается) – руки медленно разводятся в стороны; затем вечер (цветок закрывается)-руки сводятся, соединяя ладони, опускаются вниз в и.п.

Эти упражнения даются детям с 5 лет.

Также можно использовать элементы АПГ в конце занятия как расслабляющие упражнения на 5-7 минут.

Для лучшего усвоения детьми упражнения можно рекомендовать делать их дома в ванной, чтобы запомнить их плавность.

Для поддержания интереса к плавным движениям можно использовать игру «Подводное царство»

Элементы выполняются под медленную музыку. Дети мысленно представляют картины моря, природы, тепло солнечных лучей с закрытыми глазами (и.п. лежа, сидя). Можно предложить детям имитировать игры с водой, выполнять упражнения в воображаемой воде (это развивает у детей образное мышление и фантазию).

Заниматься можно с детьми по 5-6 человек, продолжительность занятий 5-7 минут.

**Использование элементов АПГ для коррекции плоскостопия**

Массаж

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | И.п. | Сидя на полу, ноги в стороны. Потянуться, и на выдохе сделать наклон к ноге | По 3 раза к каждой ноге |
| 2 | И.п. | Сидя на полу.Вращение стопы по и против часовой стрелки | По 5 раз |
| 3 | И.п. | Сидя.скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом. |  |
| 4 | И.п. | Сидя.Скрутка стопы подошвой вниз. |  |
| 5 | И.п. | То же, ноги выпрямлены.Обеими руками поочередно оттягивать стопу на себя, по возможности выпрямлять ногу в колене. |  |
| 6 | И.п. | То же.Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянуть стопу на себя. |  |
| 7 | И.п. | Сесть. Скрестив ноги.Выпрямить руки, взявшись за воображаемую палку, медленно перенести ее за спину и обратно вперед. |  |
| 8 | И.п. | Сидя на корточках, перенести вес тела на левую ногу, правую оставить в стороне ( и обратно) |  |
| 9 | И.п. | Стоя в парах, выполнять медленные танцевальные шаги. |  |
| 10 |  | Медленный бег |  |
| 11 |  | Упражнение на расслабление |  |
|  | И.п. | Стоя. «покачивание на волнах» |  |

Технология «Антистрессовая пластическая гимнастика» (АПГ)

**АПГ** – метод психофизической тренировки, специально разработанной для его использования в ситуациях повышенных нагрузок стрессорного характера как средство защиты от их негативного воздействия на психику.

**Эта задача** решается в контексте физической тренировки, что позволяет свести к минимуму возможность дисбаланса напряжений и обеспечить плавный вход в режим обычной и повышенных нагрузок.

Как показала медико-биологическая и педагогическая апробация (научный руководитель доктор медицинских наук, профессор Р.Е.Мотылянская) **метод АПГ** является не только профилактическим, но и способствующим улучшению состояния при заболеваниях костно-суставной, нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, дыхательных путей, органов зрения и т.д.

**Метод АПГ** является эффективным средством борьбы с неблагоприятными воздействиями окружающей среды в силу экономизации дыхания, уменьшения ситуативной тревожности, повышения психоэмоциональной устойчивости и т.д.

**АПГ** объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, безболевой массаж суставов, бег, основы пластики.

**АПГ с позиции биомеханики**

С биомеханических позиций для этих упражнений характерно отсутствие резких ускорений и торможений частей тела:

1.Следствием этого является отсутствие упругой отдачи мышц. В традиционных гимнастических упражнениях (спортивных и оздоровительных) силы инерции и силы упругости обычно значительны, резко возрастают по ходу движения, дают большие нагрузки – общую и локальную.

2.Вторая особенность разработанной ПГ- это отсутствие строго фиксированных статических поз, которые требуют чрезвычайной подвижности в суставах и значительной силы.

**Обе особенности** – отсутствие значительных сил инерции и упругих напряжений, а также напряжений статики, делают предлагаемые упражнения широко доступными для лиц невысокой подготовленности, в широком возрастном масштабе, с отклонениями в состоянии здоровья.

**Таким образом**, система упражнений ПГ, благодаря своим специфическим особенностям, отличается от традиционной гимнастики, от йоги, будучи вместе с этим достаточно нагрузочной не только в физическом плане, но и в психологическом отношении.

**ПГ рекомендуется:**

* При хронических стрессовых состояниях;
* Неврозах;
* Реактивных неврастениях;
* Вегетодистонии;
* Эмоциональной нестабильности;
* Остеохондрозе (при отсутствии корешковых явлений);
* Климактерических неврозах.

**Временные противопоказания:**

* Все болезни в остром периоде или стадии обострения;
* Инфекционные заболевания;
* Воспалительные болезни любой локализации.

**Технология АПГ**

Упражнения ПГ отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и системностью движения – чему способствует метод их выполнения без рывков или менее замедленном темпе.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта неразрывно связано с применением основных мыслеобразов –картин, способствующих расслаблению, возникновению ощущения комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности.

В этой связи нужно отметить, что использование картин воображения совершенно необходимо для привнесения элемента игры, без которого освоение столь сложного метода, каковым является **метод плавных движений** или ПГ, просто немыслимо.

В качестве основных используются 2 наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражении.

1 первый – воображаемая опора в виде стула или кресла, дающая ощущение отдыха, удобстства и расслабления. Все упражнения выполняются стоя.

2 второй – мыслеобраз водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержат в себе ее элементы.

Таким образом, используются принципы:

-«двигайся, будто сидишь»

-«двигайся, будто плывешь».

При выполнении упражнений основное внимание акцентируется не на форме, а на качестве движения.

**В традиционных гимнастических упражнениях** силы энерции и силы упругости обычно значительны и резко возрастают по ходу движения, создавая большую нагрузку.

**В релаксационной гимнастике** отсутствуют значительные ускорения и торможения частей тела, поэтому силы энерции этих масс незначительны, отсутствует упругая отдача мышц.

Отсутствуют строго фиксированные статические позы, которые требуют наличие высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц (йога).

**Вывод:**

-своеобразие И.П., постоянное изменение пространственных характеристик и взаимосвязи элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая гибкость, ловкость;

-работа мышц в слабом изометрическом режиме и сопутствующее расслабление на всем протяжении занятия создают оптимальные соотношения между центральным и периферическим звеньями кровообращения;

-на фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов удается осуществлять безболевой массаж и использовать набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения.

Аутотренинг, общая релаксация в процессе выполнения упражнений способствует устранению утомления.

Смотри практическую часть:

1-описание упражнений-вводный раздел

2-техника перемещений (фронтальное перемещение, боковое перемещение, круговое перемещение)

3-суставный массаж и упражнения на растяжку (из и.п.-сидя)

Массаж суставов ног, массаж суставов рук

4-заключительный раздел ;танцевальные шаги, бег.

**Программа АПГ в системе дошкольного образования**

**Актуальность** – в необходимости с самых ранних лет приучать детей не испытывать дискомфорт от неизбежных напряжений нервной системы, связанных с процессом освоения информации.

Т.е. речь идет о насущной необходимости обучения детей умению поддерживать и развивать комфортное восприятие всего диапазона нагрузок.

**Распределение нагрузок:**

1.Разминка делается 1 раз за занятие, но ее элементы могут повторяться (вращение глаз-для снятия усталости; массаж кистей рук – сидя за столом)

2.Техника перемещений в замедленном темпе, требующая большего навыка равновесия и потому более трудная – может осваиваться небольшими дозами, начиная с фронтальных перемещений и перемещений с «опорой рук о воображаемую стену».

3.Особенно важны упражнения массажа кистей рук и стоп, т.к.в сочетании с замедленным темпом их выполнения и концентрацией внимания на приятном чувстве поглаживания изнутри достигается эффект снятия усталости.

4. Желательны элементы растяжек, особенно «потягушки».

5.Бег. Нужно следить за переходным состоянием от неподвижного положения – стоя к началу перемещения при наклоне корпуса, чтобы первый шаг был сделан произвольно и без усилию.

Следует помнить, что весь комплекс рассчитан как элемент игры.