



# БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

консультация для родителей и педагогов



## ● **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ.**

- В настоящее время особое внимание уделяется укреплению *здоровья и физическому развитию детей.* Федеральные государственные требования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.
- **Виды оздоровительной гимнастики:**
- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика после сна;
- Физкультминутки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Психогимнастика.
- **Задачи оздоровительной гимнастики:**
- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Профилактика и коррекция плоскостопия, нарушения осанки
- Формирование осознанного положительного отношения детей к здоровому образу жизни
- Обеспечение психологического комфорта в коллективе.

### **Утренняя гимнастика.**

Комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки, верёвочки и т. д.) и без них; подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

Ходьба и бег в начале гимнастики – это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног. Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль по объёму и значимости.

Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений – обязательное условие при выполнении каких – либо гимнастических упражнений и объяснение, и показ упражнений воспитателем должны быть чёткими и краткими.

Игровые задания, подвижные игры малой активности служат дополнением к двигательной нагрузке.

В заключение комплекса проводится ходьба или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма в спокойное состояние.

**Пальчиковая гимнастика** – тренировка тонких движений пальцев и кистей рук. Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Систематические упражнения по тренировке движения пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности мозга. Формирование словесной речи

**Зрительная гимнастика** используется в профилактических и оздоровительных целях.

Цель проведения – предупреждение зрительного утомления у детей во время занятий.

Условия проведения. Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят в течение 3-5 минут. Он состоит из 3-5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

**Физкультминутки.** Цель проведения – снятие психического напряжения детей путем переключения на другой вид деятельности.

Условия проведения. Физкультурные минутки проводятся в течение 2-3 минут в период появления у детей утомления. В комплекс входят 3-4 упражнения каждое повторяющееся 4-6 раз. При выполнении упражнений произносятся несложные стихотворные тексты в ритме движений. Комплексы могут выполняться стоя или сидя, после показа или вместе с педагогом. Физкультминутки включают упражнения на выпрямление ног и туловища, расправление плеч, поднятие головы, расслабление кистей, движения для профилактики нарушения осанки.

Темп выполнения медленный или средний.

**Дыхательная гимнастика** способствует оздоровлению всего организма, развивает носовое дыхание, улучшает кровоснабжение верхних дыхательных путей, способствует профилактике простудных заболеваний.

Проводится как часть утренней гимнастики, гимнастики после сна и занятий по физической культуре. Для проведения необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением этих упражнений.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).

Используется во всех режимных моментах и в непосредственно образовательной деятельности.

Схема занятий:

- мимические пантомимические этюды;
- этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций;
- этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определённого ребёнка или на группу в целом;
- психомышечная тренировка.

В группах с задержкой психического развития по физической культуре в конце занятий используются упражнения на релаксацию.

### **Гимнастика после дневного сна.**

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Схема проведения:

\*Гимнастика пробуждения 2-3 минуты (потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики). Главное правило – исключить резкие движения.

\*Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки 2-3 минуты (ходьба на носках, пятках, с высоким поднятием колен, ходьба по корригирующим дорожкам и т. д)

\*Дыхательная гимнастика 1-7 минут или упражнения для поднятия мышечного тонуса.

### **Комплекс гимнастики после дневного сна**

Воспитатель будит детей.

Поднимайся детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает вас!

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются). Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Руки будят ноги; поглаживают их и похлопывают. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу. Темп пробуждения медленный, спокойный, комфортный.

### **Ходьба по коррекционной дорожке.**

**Корригирующая ходьба** («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь», с высоким подниманием колена («лось»), в полу приседе («ежик»).

### **Дыхательная гимнастика.**

Вы послушайте, ребята, я хочу вам рассказать.

1. «Зайка раз в беду попал»

И. п-стоя, руки вдоль туловища.

Руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. с произношением «у-у-у»- выдох.  
(повт. 4р)

2. «Вот что он нам рассказал»

И. п-стоя, руки на пояс.

Наклон туловища вперед - выдох с произношением «в-д-р-у-х!» (повт. 4р)

3. «Шёл по лесу он один»

Дети шагают с небольшим продвижением вперед по кругу. На выдох произносят «с-т-р-а-х-х» .

4. «Вдруг на зайку жук, жучиха»

Дети приседают, произносится удлинённый выдох с произношением слова «б-а-х-х» (повт. 4р).

5. «И в лесу раздался стук»

Дети поднимают руки в стороны – вдох, руки двигаются дальше вперед и вниз-выдох с произношением «б-р-у-у-х-х» (повт. 4р).

6. «Под суком огромный жук»

7. «Зайка бросился бежать»

Дети быстро шагают по группе, на выдохе произносится медленно «ф-р-о-о-х-х» (1 мин)

8. «Трудно зайке дышать»

Ходьба с постепенным замедлением. На выдохе произносится «ф-р-о-о-х-х.»

9. «Зайка дышит только в нос»

Дети стоят в кругу, руки на талии. Произносятся вдохи выдохи через нос с произношением на выдохе звука «м-м-м» (повт. 4р).

10. «Ели ноги он унёс»

Туловище наклоняют в сторону, при этом произносят звук «ф-р-р» (повт. 4р) в каждую сторону.

11. «К нам стрелою прибежал».

Дети садятся на стульчики, спокойно, ровно дышат. На выдохе произносят «р-ух-х-а» (повт. 4р).

12. «И об этом рассказал»

Дети сидя отдыхают.

### **Индивидуальная работа по профилактике плоскостопия.**

Вывод:

Одним из основных направлений деятельности педагога является создание здоровьесберегающей среды и устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья детей, формирование психологического здоровья, как важного фактора здоровья человека в целом. И если это делать ежедневно и систематически, то результаты будут радовать и детей и родителей и воспитателей.