



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.