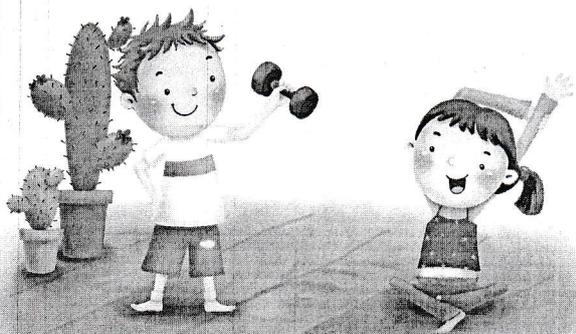


Использование оздоровительной гимнастики в режиме дня детского сада

В программу оздоровительной гимнастики входят:

Утренняя гигиеническая гимнастика, Физкультминутки, Пальчиковая гимнастика, Гимнастика пробуждения, Психогимнастика направлена на оздоровление глаз, горла, упражнения на релаксацию, игры на развитие слухового внимания, координации движения и чувства ритма, игры для снятия психоэмоционального напряжения (упражнения для мимики лица), Лечебная физкультура (профилактика плоскостопия, нарушение осанки), Оздоровительная ходьба, бег, Самомассаж, Элементы точечного массажа, Дыхательная гимнастика, Элементы закаливания, фитотерапия.



• Утренняя гигиеническая гимнастика

Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные её варианты. Утренняя гигиеническая гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги, желательно, остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме

Варианты проведения утренней гимнастики:

- Игрового характера. Могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного

характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

- С использованием полосы препятствий. Включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений. Можно использовать на спортивной площадке.

- С включением оздоровительных пробежек. Проводится на воздухе. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего характера. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один- два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

- Музыкально - ритмическая гимнастика. Основным содержанием являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

• Физкультминутки

Значение этой формы работы по физическому воспитанию очень велико - физкультминутки предупреждают утомляемость детей, восстанавливают силы ребенка. Длительность физкультминуток 1,5-2 минуты; проводить их рекомендуется начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток:

- в форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

- в форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами «Кто летает?», «Карусель», «Море волнуется».

- в форме выполнения движений под текст стихотворения. Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

Используются стихи, потешки, считалки, преимущество отдаётся стихам с четким ритмом. «до пяти считаем - гири выжимаем», «сколько раз ударю в бубен, столько раз дрова разрубим»

- в форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями. Использование различных имитационных движений спортсменов (лыжник, конькобежец, боксёр, гимнаст). Трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток.

1. Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я минута занятия) в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
2. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
3. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
4. Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.

- **Пальчиковая гимнастика**

Тренировка движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Степень развития движения пальцев совпадает со степенью развития речи у детей.

Варианты использования пальчиковой гимнастики:

- В театральной деятельности. Теневой театр, театр Би-ба-бо
- Физкультминутки. Когда дети работают с карандашом, кистью

- **Гимнастика пробуждения**

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится в течение 7-15 минут. (желательно)

Виды гимнастики:

- Разминка в постели и самомассаж. Дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.
- Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «велосипедист», «дровосек», «мельница», и т.д.).



- **Психогимнастика** направлена на оздоровление глаз, горла, упражнения на релаксацию, игры на развитие слухового внимания, координации движения и чувства ритма, игры для снятия психоэмоционального напряжения (упражнения для мимики лица)

Можно использовать так же на физкультминутках, в гимнастике пробуждения

Комплекс психогимнастики, направленной на оздоровление глаз.

1. Глаза отдыхают. накрываем глаза ладошками, закрывает их. Слушаем, шум воды, крики птиц (30сек.).
2. Смотрим на небо вверх. Смотрим на землю вниз, не наклоняя голову(4- 5 раз).
3. Смотрим на палец вытянутой руки, в даль (4- 5 раз).
4. Поворачиваем вправо голову. Смотрим глазами влево (4- 5 раз).
5. Быстро моргаем (три подхода по 10 раз).

Комплекс психогимнастики, направленной на оздоровление горла.

1. «Лошадка»
Цокаем языком то громче, то тише. (30- 40 сек.)
2. «Ворона»

Ворона поднимает голову вверх, и говорит «кар» (5- браз).

Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом.

3. «Смешинка»

Попала смешинка в рот и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурились, губы раздвинулись и слышались звуки «ха- ха- ха, хи- хи- хи, гы- гы- гы».

Игры на развитие слухового внимания, координации движения и чувства ритма.

"Послушай и сделай"

Ребенку предлагается воспроизводить по образцу задаваемому взрослым, ритмичные хлопки.

"Запрещенное движение"

Ведущий показывает детям движение, которое повторять нельзя. Затем он показывает разные движения руками, ногами. Тот, кто повторил запретное движения, выбывает из игры.

Релаксационные упражнения для мимики лица.

1. Сморщив лоб, подняв брови (удивляюсь), расслабим его.
2. Нахмуриваемся (сержусь) - расслабляем брови.
3. Расширяем глаза (страх, ужас) - расслабляем веки.
4. Расширяем ноздри (вдыхаю запах, вдыхаю страстно) - расслабляем.
5. Зажмуриваемся (ужас) - расслабляем веки.
6. Сузим глаза (китаец) - расслабим.
7. Оскаливаем зубы - расслабляем щеки и рот.
8. Оттягиваем вниз нижнюю губу (отвращение) - расслабляем.

- **Лечебная физкультура (профилактика плоскостопия, нарушение осанки)**

Ходьба по коврикам здоровья может осуществляться, после сна или перед прогулкой (когда дети переодеваются)

- **Оздоровительная ходьба, бег**

При ходьбе стопа проносится низко над поверхностью земли, а если её опускать начиная с пятки, то гораздо меньше опасности подвернуть ногу. Менее травма опасна чем бег.!!!

При беге для детей 5- 6 лет полная дистанция составляет 250- 500м. а для детей 6- 7 лет дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500м до 1000м.

- **Самомассаж**

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу, повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

Приемы самомассажа.

Поглаживание. Выполняется ладонной поверхностью расслабленной кисти, спокойно. (Снимается напряжение нервной системы, повышается тонус кожной мускулатуры, действует обезболивающе, помогает при травмах, спазмах, после тяжелой физической нагрузки)

Растирание. Выполняется тыльной стороной ладони, ладонной поверхностью напряженной кисти, кулачком, ритмично.

Пощипывание. Выполняется как двумя пальцами, так и всеми.

Постукивание. Выполняется, пальцами рук, тыльной стороной руки расслабленными пальцами, кулачками

Потряхивание. Расслабляет мышцы, снимая напряжение.

- **Элементы точечного массажа**

Выполняется может после сна, после утренней гимнастики.

Точечный массаж, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а так же на пальцах рук.

- **Дыхательная гимнастика**

это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Общие положения по дыханию:

- дыхание должно быть глубоким; равномерным;
- дышать желательно через нос, при беге или других физических нагрузках большой интенсивности можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот;
- ходьба, бег, плавание являются превосходными дыхательными упражнениями;

- при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот;

- чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания.

Очищающее дыхание. Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и короткими и сильными толчками выдохнуть его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. «Задувание свеч». Воздух выходит из живота, потом - из груди, затем - из верхушек легких. Голова и туловище держатся прямо.

- **Элементы закаливания**

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания водой.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежду для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Обязательно нужно, чтобы ребенок двигался, бегал.

Хожение босиком

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Обливание

Обтирание

Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2- 4 лет следует полоскать рот, кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день - утром и вечером.

- **Фитотерапия**

Можно рекомендовать эфирные масла растений с целью оздоровления детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях.

