

Консультация для родителей

Виды гимнастики, как компонент оздоровительной работы в детском саду

*Составитель: Мальцева А. В.,
воспитатель высшей квал. категории*



Как Вы думаете, в чем на ваш взгляд ценность занятий физическими упражнениями? Такой вопрос можно задать каждому родителю. Кто не знает, что движение полезно для здоровья? И о важности здорового питания все мы тоже слышали. Ну а то, что расслабление – это бальзам для души и тела каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботиться о своем здоровье.

Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Представим Вашему вниманию разные виды гимнастики, которые мы используем в работе с нашими детьми. Мы очень надеемся, что данные виды гимнастики вы будете успешно применять в своей семье.

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Для детей каждого возраста разрабатываются разные комплексы утренней гимнастики. И есть оборудование и материалы, с которыми можно делать утреннюю гимнастику: веревочки, ленточки, обручи, скакалки, мячи и т.п.

Значение утренней гимнастики – снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

С зарядки начинается день, и зачастую от того, насколько чётко и организованно она прошла, зависит поведение ребёнка в течение всего дня.

Утренняя гимнастика проводится в холодное время года в спортивном зале, а в теплое – на улице. Проводится ежедневно перед завтраком в одно и то же время.

Для зарядки необходимо наличие спортивной формы и спортивной обуви.

В соответствии с возрастом детей увеличивается её продолжительность:

- Младшая группа – 4-5 минут
- Средняя группа – 6-8 минут
- Старшая группа – 8-10 минут
- Подготовительная группа – 10-12 минут

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений – с 4-5 до 6-8 в старшем возрасте; увеличения числа их повторений – с 5-6 до 6-8 раз и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию (бега и подскоков) – с 10-15 до 30-40 каждое.

Для повышения физических нагрузок целесообразно включение в комплексы специальных упражнений на тренировку выносливости: бег со средней скоростью, бег трусцой и непрерывные прыжки.

Утренняя гимнастика должна проводиться не только в детском саду, но и в семье. Чтобы зарядка прочно вошла в жизнь ребёнка, делайте её вместе с ним. Он будет чувствовать себя повзрослевшим, «совсем как мама или папа», и с чувством ответственности относиться к этому мероприятию.

Движения необходимы не только телу ребенка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

Артикуляционная гимнастика: цель – выработать полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата необходимые для правильного произношения звуков. В детском саду артикуляционная гимнастика воспитателями проводится ежедневно.

Так же часто в детском саду проводятся с детьми упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые пальчиковые игры. А научить наши пальчики двигаться и писать закорючки, крючочки, точки и конечно же слова в школе поможет **пальчиковая гимнастика**.

Исследователями разных стран установлено, а практикой подтверждено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Значение пальчиковой гимнастики:

- Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму;
- Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности;
- Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений;
- Вызывает у детей положительные эмоции;
- Способствует развитию речи и творческой активности;
- Развивает воображение.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Дыхательная гимнастика: просто удивительно, сколько в наших ребятах силы, энергии и задора! Восстановить дыхание после танца, бега, прыжка. От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость. Дыхательную гимнастику проводят на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, занятий по развитию речи.

Цель дыхательной гимнастики:

- Приучать детей к правильному дыханию;
- Укреплять дыхательную мускулатуру;
- Закаливание и оздоровление организма; укрепление иммунитета;
- Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос);
- Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности);
- Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм.

Заниматься дыхательной гимнастикой в детских оздоровительных учреждениях желательно на улице, или в помещении, которое было хорошо проветрено. Если занятия объединить с играми, результат будет в разы лучше, так как ребенок будет усердней заниматься и при этом не заметит перенапряжения. Нужно следить за ребятами, у которых могут быть противопоказания и оговорки к использованию упражнений, например астматиками, тогда дыхательная гимнастика принесет детям удовольствие и пользу.

Правила занятия дыхательной гимнастикой в дошкольном учреждении простые — сделайте их веселыми и увлекательными, занимайтесь посредине временного отрезка между приемами пищи, будьте осторожны с детьми, больными астмой и наращивайте интенсивность занятий среди детей дошкольного возраста постепенно. Научитесь упражнениям сами и дети, подражая вашему исполнению, быстро научатся их правильно исполнять.

Дыхательная гимнастика для детей может решить проблемы с дыханием после разных болезней носоглотки и дыхательных путей. Кроме того, упражнения требуют внимательности, слаженности и дисциплинированности, соответственно развиваются эти качества. Если добавляются физические упражнения — получается отличный комплекс упражнений для детей дошкольного возраста.

Гимнастика после сна. Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна — целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно. Сначала в спальне, а затем в игровой комнате.

Цель гимнастики после сна: поднять настроение и мышечный тонус детей после сна, закаливание и оздоровление организма.

Комплекс гимнастики после сна состоит:

1. из упражнений направленных на профилактику нарушений осанки: упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота; упражнения на вытягивание (с целью выпрямления позвоночника и

- правильного держания головы); на закрепление правильной осанки (у стены, лёжа на полу, сидя)
2. из упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (с предметами и без предметов, используя дорожки)
 3. из дыхательных упражнений (диафрагмальное дыхание)
 4. закаливающих мероприятий (воздушные ванны и ванночки)

Методические указания к проведению оздоровительной гимнастики:

1. Проводится после дневного сна в групповых комнатах, спальнях или в зале. На кровати или с использованием ковриков на полу – для выполнения упражнений в исходном положении лёжа на спине или животе.
2. Все упражнения в комплексах примерные. Можно изменять исходные положения, отдельные движения конечностями и туловищем, использовать мелкий инвентарь.
3. При проведении оздоровительной гимнастики на полу можно в начале комплекса дать варианты ходьбы (на носках, пятках, внешнем своде стопы и т.д.), а также беговые упражнения.
4. Продолжительность гимнастики от 5-7 минут до 10-15 минут в зависимости от возраста.
5. Перед проведением оздоровительной гимнастики обязательно проветривание помещения, в тёплое время заниматься при открытых фрамугах или окнах.
6. Оздоровительная гимнастика должна сочетаться с закаливающими процедурами (воздушными ваннами, ходьба босиком по полу или специальным дорожкам).
7. Все дыхательные упражнения должны чередоваться с общеразвивающими в соотношении 1:2 или 1:1

Физкультминутки.

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом, но опыт показал, что введение её в режим дня даёт положительные результаты.

Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Цель физкультминутки: переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Значение: упражнения игрового характера оказывают благоприятное влияние на организм детей: на общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности центральной нервной системы, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Главное значение – это активный отдых.

Методические рекомендации:

- Легко возбудимым детям предлагать спокойные упражнения в среднем темпе.
- Для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

Виды физкультминуток:

Комплексы – это упражнения, составленные из разных движений, направленных на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышения возбудимости нервной систем, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо физических упражнений, могут входить элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз.

Подбор:

- Состоит из 3-5 упражнений.
- Продолжительность - 1,5-3 минуты.
- Упражнения подбираются с учётом характера занятия.
- Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению.
- В основном должны охватывать крупные мышечные группы (потягивания, выпрямление позвоночника, ходьба на месте, подскоки, приседания в быстром темпе, для мышц кисти рук и т.д.).

Физкультурные паузы – отличаются от физкультминуток, прежде всего длительностью.

Подбор:

- Проводятся в течение 6-10 минут.
- Состоят из 6-8 упражнений.
- Включают в себя комплекс общеразвивающих упражнений или ритмическую гимнастику.
- Полезно включать малоподвижные игры, развлечения.
- Упражнения и игры должны быть хорошо знакомы детям.

Физкультурные мини-паузы – самая короткая форма активного отдыха.

Подбор:

- Выполняются в течение 20-30 секунд (до 1 минуты).
- Чаще проходят по изометрическому типу, т.е. без особого перемещения (потягивание, встряхнуть руками, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика или элементы самомассажа и т.д.)
- 1-2 упражнения.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарём повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Можно использовать музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозапись) – это способствует наиболее яркому восприятию движений.

Психогимнастика – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Цель проведения психогимнастики:

- тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов
- снижение эмоционального напряжения
- обучение детей выразительным движениям
- коррекция эмоциональной сферы
- обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых

Релаксация.

Использование в работе с детьми релаксационных упражнений направлено на:

- укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки
- формирование положительных эмоций и чувств
- формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

Наша нервная система и головной мозг, по мнению учёных, не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой. Нервная система автоматически реагирует на информацию из головного мозга, и то, что ребёнок думает или воображает о себе, для неё подлинно. На этом свойстве организма и основан метод позитивного мышления и настроения на удачу. Если мы научим детей концентрировать внимание на своих успехах и достижениях, в их жизни будет больше положительных результатов, а, следовательно, искренности, радости, веселья.

Созданию атмосферы любви и жизнерадостности способствует соблюдение правил:

- Научите детей встречать грядущий день только с улыбкой и хорошими мыслями, ведь утренняя улыбка заряжает бодростью и хорошим настроением на весь день. Улыбка может уберечь ребёнка от многих неприятностей. Несколько раз в день предложите детям улыбнуться друг другу, произнести: «Я люблю себя, я люблю друзей, я люблю всех, я люблю мир!»
- Старайтесь поддерживать в течение дня атмосферу добра, любви и радости.
- Плохие поступки детей надо обсудить с ними, помочь осмыслить их и сделать вывод, а затем забыть о них. Дети всегда должны чувствовать себя любимыми, хорошими, талантливыми, хотя их поступки иногда могут быть и неудовлетворительными.

- Вспоминая с детьми прошедший день или более длительный период времени, уделите особое внимание удачам и успехам.

Помните, что для поддержания положительного настроения у детей их фантазии, мечты и грёзы имеют ничуть не меньшее значение, чем позитивные факторы жизни. В момент неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии.

Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями.

При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно – образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей: детям 5-6 лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме.

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку (поможет отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться). Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на её восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Методика релаксации для детей дошкольного возраста:

Релаксационные упражнения проводятся на полу (на ковре). Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

Последовательность релаксации:

- Релаксация рук
- Релаксация ног
- Релаксация мышц туловища
- Релаксация мышц шеи
- Релаксация лицевых мышц

Самомассаж и точечный массаж.

Значение:

- Способствует расслаблению мышц и снятию нервно- эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки.
- Является эффективным элементом закаливания.
- Усиливает кровообращение и повышает работоспособность мозга

Виды:

- потягивание
- массаж живота
- массаж грудной области
- массаж шеи

- массаж ушных раковин
- массаж головы
- массаж лица
- массаж шейных позвонков
- массаж рук
- массаж ног
- массаж спины

Использованная литература:

1. Горькова Л.Г. и Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ».
2. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».
3. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников».
4. Сайкина Е.Г. и Фирилёва Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!»
5. Под редакцией Мастюковой Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития».
6. Яковлева Л.В. и Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет».
7. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей».
8. «Дошкольное воспитание» № 3 за 2001 год.
9. «Дошкольное воспитание» № 3 за 2004 год.
10. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет»
11. Студеникин М.Я. «Книга о Здоровье детей».

