

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.



В КОПИЛКУ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗНАЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие. Это направление включает в себя не только обучение детей основным движениям и развитие физических качеств, но и овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Решение этой задачи требует взаимодействия воспитателей и родителей в разных видах деятельности.

В работе с детьми используются такие формы физического развития и оздоровления детей в ДОУ, как физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и различные виды гимнастики.



Что же такое гимнастика?

Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.



1. Утренняя гимнастика

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика. Длительность ее обычно составляет 6 – 10 минут, в зависимости от возрастной группы ребенка. Как правило, один и тот же комплекс гимнастики повторяется в течение 2 недель.

Основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.



Существует несколько форм проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами или без них;
- сюжетная гимнастика, в которой упражнения связаны одним сюжетом;
- игровая гимнастика, состоящая из 3-4 подвижных игр;
- ритмическая гимнастика с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.



2. Артикуляционная гимнастика

Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.



При проведении артикуляционной гимнастики нужно лишь помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится.

Наиболее подвижным речевым органом является язык. Поэтому в детском саду при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками используется методика «Сказки весёлого Язычка».



3. Дыхательная гимнастика

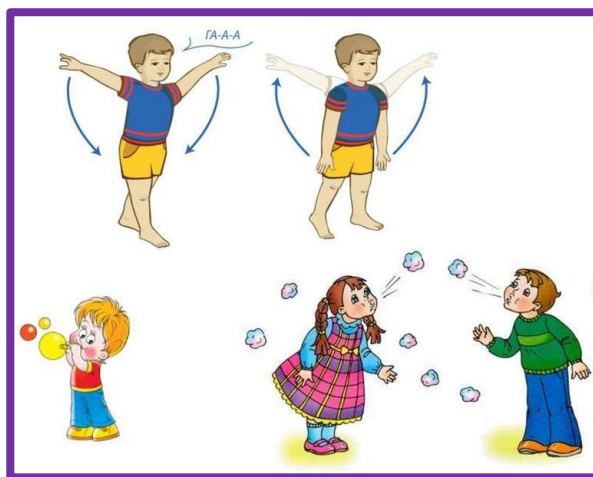
На физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи, при проведении утренней гимнастики, в свободное от занятий время проводится дыхательная гимнастика с детьми с целью:

- обучения детей правильному дыханию, в том числе речевому;
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;
- насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности;
- восстановления дыхания после физической нагрузки.

Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат. Следует помнить лишь, что дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения для дошкольников чаще всего проводятся со стихотворным сопровождением.

В домашних условиях можно проводить как игровые упражнения для младших детей, так и использовать различные предметы для детей постарше (трубочки для коктейля, через которые можно выдувать воздух, или комочки ваты, которые нужно сдуть).



4. Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика способствует повышению, развитию и совершенствованию:

- мелкой моторики пальцев;
- развитию речи;
- подготовке кисти руки к письму;

- работоспособности коры головного мозга.

Исследователями разных стран установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Была выявлена такая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются средством стимуляции активности коры головного мозга, что в свою очередь способствует развитию мышления и звукопроизношения.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует начинать с самого раннего возраста и проводить на протяжении всего дошкольного детства.



Виды пальчиковых игр

Для детей раннего возраста:

- народные игры-потешки, например: «Сорока-белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик...».

Для детей дошкольного возраста:

- игры с речевым сопровождением (стихами);
- игры с мелкими предметами (перекладывание пальчиками мелких предметов в емкости, нанизывание бусин на шнурок, различные застёжки, шнуровки и т.д.);
- пальчиковый театр.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются детьми пассивно, с помощью взрослых, а затем уже самостоятельно. Как правило, детям нравится играть в пальчиковые игры.

5. Гимнастика для глаз

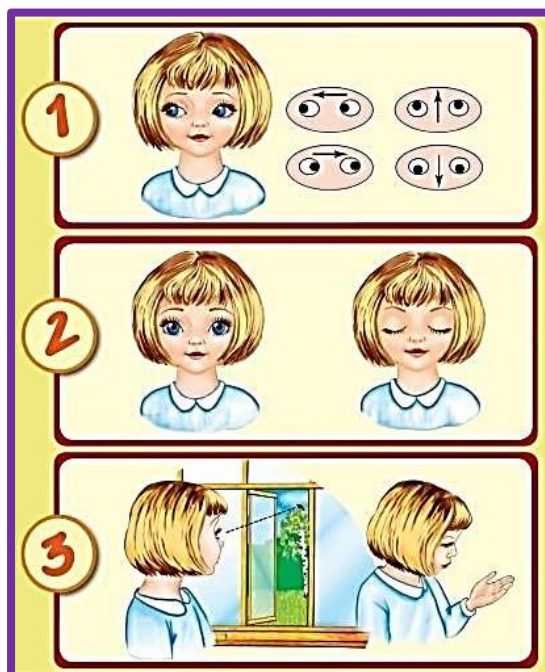
Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевизор, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические игрушки, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна.

Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Кроме того, занимаясь с ребенком гимнастикой для глаз, вы сможете снять зрительное утомление.

Методов проведения зрительной гимнастики несколько. Дома можно выполнять с ребенком такие несложные методы, как:

- Словесные инструкции

Это комплекс упражнений, основанный на несложных стихах, которые содержат указания



к действиям. В такой игровой форме малыш с удовольствием будет выполнять упражнения.

■ Зрительный тренажер

Таким тренажером может быть любой яркий крупный предмет, который взрослый передвигает в пространстве, а ребенок одними глазами следит за этими передвижениями. Этот метод используется для детей старшего возраста.



6. Бодрящая гимнастика или гимнастика после дневного сна

Это комплекс мероприятий, облегчающий переход детей от сна к бодрствованию.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму:

- проснуться;
- улучшает настроение;
- поднимает мышечный тонус.

В комплекс бодрящей гимнастики включаются дыхательные упражнения, выполнение простого самомассажа и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Проводится на кроватках и сочетается с закаливающими процедурами (воздушными ваннами). Заканчивается ходьбой босиком по полу или массажным дорожкам.

В детском саду бодрящая гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



7. Психогимнастика

Современный мир наполнен стрессами. И больше всего стрессам подвержены дети. В настоящее время нагрузки на детей постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается.

Поэтому у детей все чаще наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Здесь на помощь приходит психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, коррекцию настроения и поведения детей.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений и на приобретение навыков в саморасслаблении.

В дошкольном возрасте используются следующие упражнения психогимнастики:

- игры со сменой характера движений (например: игры малой подвижности «Совушка», «Тихо - громко» и т.д.);
- упражнения на развитие умение чередовать напряжение и расслабление мышц например, «Солнце и тучка»:

За тучку солнышко зашло,

Стало зябко и темно. *(Ребенок съёживается, обнимая себя за плечи).*

Солнце вышло из-за тучки,

Мы теперь расслабим ручки. *(Ребенок расправляет плечи, расслабляется).*

■ этюды на имитацию эмоциональных состояний например, после чтения сказки «Машенька и медведь». Взрослый просит ребенка изобразить сердитого медведя, показать, как испугалась Машенька, увидев его, как обрадовались возвращению Машеньки её дедушка и бабушка;

■ расслабляющие упражнения (например, «Спящий котенок»: ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает);

■ сочинительство. Предлагаете ребенку вместе с вами сочинить рассказ, который начинается со слов: «Жила была девочка (мальчик), похожая(ий) на тебя. Она очень любила... Ей было грустно, когда... Ей было весело, когда...».



Работа над охраной и укреплением здоровья наших детей с помощью различных здоровьесберегающих технологий общая забота всех взрослых - педагогов и родителей.