

# консультация для родителей

## Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач современного общества, получившая отражение в нормативно – правовых документах. Это Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» и т. д.

Соответственно одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие.

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

В дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.

## 1. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся детей утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «пробудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика важна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (3 – 10 минут) и физические нагрузки в ней не велики.

В группах детского сада утренняя гимнастика - обязательная часть режима дня и проводится ежедневно перед завтраком.



## 2. Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс специальных упражнений для развития речевых органов, который обычно проводит логопед. Однако поскольку перед воспитателем тоже стоит задача развивать речь детей, он должен использовать эти упражнения и на своих занятиях. Помимо этого, воспитатель общается и занимается с детьми дольше, чем логопед, у него больше временных возможностей сделать речь каждого ребенка чистой (без нарушения звукопроизношения) и понятной окружающим.

Артикуляционная гимнастика — это система упражнений, помогающая улучшить подвижность органов артикуляционного аппарата, увеличить объем, силу движений, а также выработать точность и дифференциацию артикуляционных поз (артикулем).

Основная цель гимнастики — выработка качественных движений органов артикуляции и точного, правильного произношения звуков речи.



## 3. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

*Известно, что дыхательная гимнастика:*

1. Повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
2. Предупреждает застойные явления в лёгких и способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
3. Укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

4. Стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
5. Насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
6. способствует уравниванию нервных процессов.



#### **4. Пальчиковая гимнастика.**

*Значение пальчиковой гимнастики для развития дошкольников:*

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

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, по мнению М.М. Кольцовой, являются “мощным средством” повышения работоспособности головного мозга. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Понимание педагогами и родителями значимости и сущности мелкой моторики рук помогут развить речь ребёнка, оградят его от дополнительных трудностей обучения.

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

Вначале дети испытывают некоторые затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых.

Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются с учетом возраста ребенка.

Начинать пальчиковую гимнастику рекомендуется с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками.

Упражнение начинается с объяснения его выполнения, показывается поза пальцев и кисти.

Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, педагог берет руку ребенка в свою и действует вместе с ним; можно научить ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.

Постепенно от показа переходят к словесным указаниям.

При выполнении упражнений обращается внимание на качество составления фигуры, согласованность движений отдельных пальцев и всей кисти.

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

Эти правила соблюдаются при проведении пальчиковой гимнастики с детьми любого возраста.



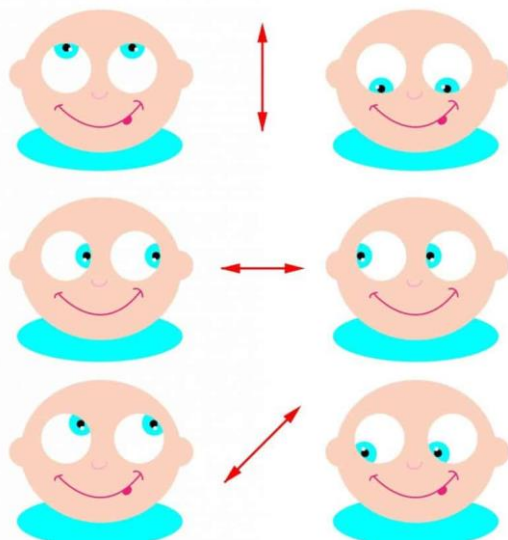
## 5. Гимнастика для глаз.

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.

В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет очень важное значение, поскольку выполняет целый ряд задач:

1. Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.
2. Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

3. Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.
4. Имеет обучающее значение. Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира.

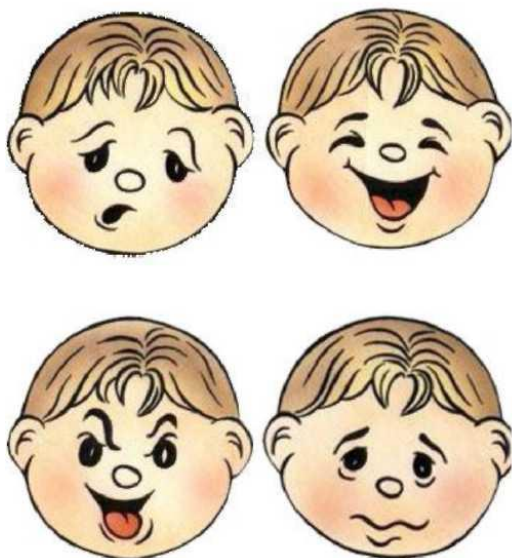


## 6. Психогимнастика.

Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройства психики. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

*Задачи психогимнастики:*

1. Дети тренируют психомоторные функции;
2. Воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
3. Корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
4. Избавляются от эмоционального напряжения;
5. В детях развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.



### 7. Бодрящая гимнастика.

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Гимнастика после сна в некоторых источниках называется корригирующей, а иногда включает корригирующую в свой видовой ряд. Исходя из определения, включающего основные цели и задачи проведения упражнений после сна, можно сделать вывод, что гимнастика после сна, бодрящая и корригирующая — это всё термины одного синонимичного ряда.

*Видами корригирующих упражнений могут быть:*

1. Коррекционные занятия (упражнения, направленные на исправление каких-то конкретных нарушений в работе детского организма, например, плоскостопия или искривления грудной клетки);
  2. Закаливание (если не считать прогулки, то закаливание — удел не многих, потому что это особый тип оздоровительных процедур, который проводится, как правило, в специализированных группах, в него включаются умывания холодной водой, обливания на улице и т.д.);
  3. Ленивая гимнастика (упражнения, которые выполняются лёжа, сидя, без резких движений сильных физических нагрузок);
  4. Физкультминутки (проводятся регулярно в перерывах на занятиях, чтобы дети не только передохнули, но и поработали на укрепление организма);
  5. Профилактическая гимнастика (универсальный набор упражнений, который чаще всего и используется в дошкольных детских учреждениях).
- В детском саду бодрящая гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



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

