

«Практический инструментарий: оздоровительная гимнастика»

Оздоровительная гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания детей 3–7 лет. В дошкольном образовательном учреждении используются различные формы оздоровительной гимнастики. Основной задачей гимнастики является укрепление здоровья ребёнка.

В нашем дошкольном учреждении я, как инструктор по физической культуре, использую следующие виды оздоровительной гимнастики:



Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

Значение – 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.



Оздоровительно – профилактическая гимнастика.

(Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна).

При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.



Комплекс 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)

Дыхательная гимнастика.

От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами.

Цель дыхательной гимнастики:

- Приучать детей к правильному дыханию
- Укреплять дыхательную мускулатуру
- Закаливание и оздоровление организма
- Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос)

- Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности)
- Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм

Корригирующая гимнастика

— одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. В детском возрасте в период роста организма корригирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом. Корригирующая гимнастика — одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. В детском возрасте в период роста организма корригирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

Ритмическая гимнастика

— это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы **гимнастических упражнений**, различные по своему характеру, выполняемые под музыку, преимущественно поточным способом и направленные на формирование у детей координации движений, оформленные танцевальными движениями; разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствующие совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей; способ получения представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для детей новым и необычным; своеобразный синтез **гимнастики и йоги**, классического балета и аэробики, народного танца и диско; одна из форм организации музыкальной деятельности, в которой решаются задачи формирования основ музыкальной культуры дошкольников; прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д., но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую **работоспособность**, улучшает самочувствие; одно из самых главных средств **музыкально-ритмического воспитания**, которое предполагает воздействие на организм человека не только движением, но и музыкой.

Оздоровительная гимнастика являться одной из важнейших частей развития детей дошкольного возраста. Она напрямую влияет на физическую подготовленность ребенка. Формирование правильного физического развития у детей дошкольного возраста является одним из ведущих

направлений в системе физического воспитания и оздоровления. Это связано с тем, что перед дошкольным образовательным учреждением стоят задачи по всестороннему развитию гармоничной личности, как в интеллектуальном плане, так и в физическом. Благодаря физическим упражнениям представленных в комплексах оздоровительной гимнастики, воздействующим на все органы и системы, значительно укрепляется и оздоравливается организм ребенка в целом. Таким образом оздоровительная гимнастика направлена, прежде всего, на гармоничное развитие физических качеств, а также на полное раскрытие индивидуальных особенностей ребенка.