

«Гимнастика – это здорово!»

Разные виды гимнастик, которые мы используем с детьми».

Что же такое гимнастика?

Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма. Существуют разные виды гимнастики, которые можно проводить с детьми.

Утренняя гимнастика.

Ежедневно с детьми необходимо проводить утреннюю гимнастику. Длительность ее обычно составляет 8 – 10 минут. 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.

Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика должна проводиться ежедневно. Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки. 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 при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками используется методика «Сказки весёлого Язычка».

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика проводится 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).

Пальчиковая гимнастика.

Развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга служит еще один вид гимнастики - пальчиковая гимнастика. 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:

- Народные игры - потешки для детей раннего возраста «Сорока - белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик»;
- 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.

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** – яркий крупный предмет, который взрослый передвигает в пространстве, а ребенок одними глазами следит за этими передвижениями. Этот метод используется для детей старшего возраста.

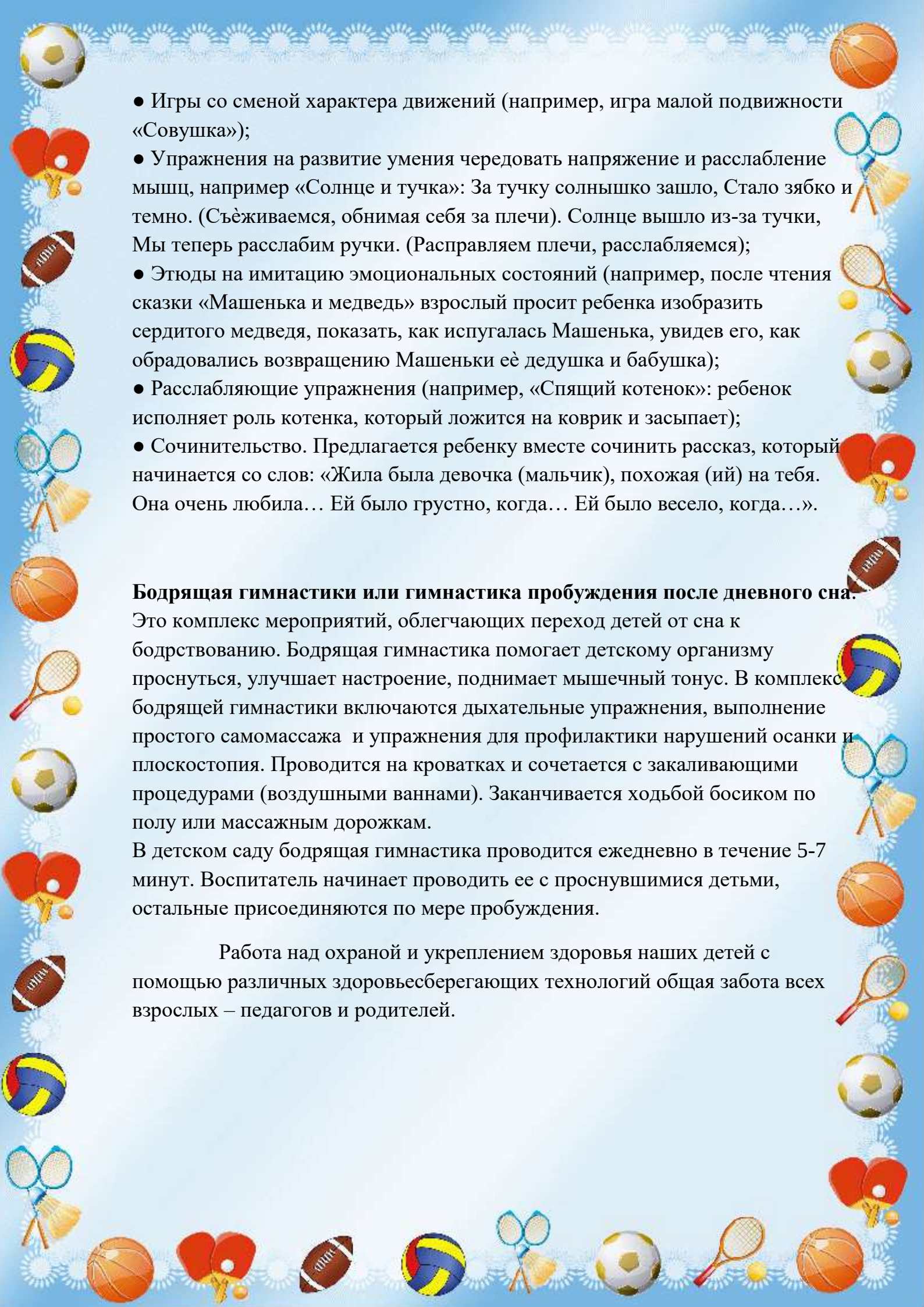
Психогимнастика.

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, всё 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.

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, игра малой подвижности «Совушка»);
 - Упражнения на развитие умения чередовать напряжение и расслабление мышц, например «Солнце и тучка»: За тучку солнышко зашло, Стало зябко и темно. (Съёживаемся, обнимая себя за плечи). Солнце вышло из-за тучки, Мы теперь расслабим ручки. (Расправляем плечи, расслабляемся);
 - 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. Предлагается ребенку вместе 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...».

Бодрящая гимнастики или гимнастика пробуждения после дневного сна.

Это комплекс мероприятий, облегчающих переход детей от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. В комплексе 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.

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

