

# Виды гимнастики для детей в ДОУ

**Подготовила:** инструктор по ФИЗО Зайцева О.В.

## Существуют несколько видов гимнастики, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс.

- ✓ Утренняя гимнастика,
- ✓ Физкультминутка,
- ✓ Гимнастика после дневного сна,
- ✓ Гимнастика для глаз,
- ✓ Пальчиковая гимнастика,
- ✓ Дыхательная гимнастика.

# 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.



# ВАЖНО!

- \* 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.

# Физкультминутка.

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

- \* **Цель:** 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.

# Оздоровительно – профилактическая гимнастика.

(гимнастика после дневного сна)

- \* Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.



# Методические указания к проведению оздоровительной гимнастики.

- ✓ 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.
- ✓ Все упражнения в комплексах примерные. Можно изменять и.п., отдельные движения конечностями и туловищем, использовать мелкий инвентарь.
- ✓ 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.
- ✓ Продолжительность гимнастики от 5-7 минут до 10-15 минут в зависимости от возраста.
- ✓ Перед проведением оздоровительной гимнастики обязательно проветривание помещения, в тёплое время заниматься при открытых фрамугах или окнах.
- ✓ Оздоровительная гимнастика должна сочетаться с закаливающими процедурами (воздушными ваннами, ходьба босиком по полу или специальным дорожкам).
- ✓ Все дыхательные упражнения должны чередоваться с общеразвивающими в соотношении 1:2 или 1:1

# Гимнастика для глаз.



Комплекс Э.С.Аветисова.

- ✓ Подойти к окну и посмотреть вдаль
- ✓ Полезно 1 минуту посидеть спокойно с закрытыми глазами, откинувшись на спинку стула
- ✓ В течение 1 минуты: поморгать глазами, а затем посидеть с закрытыми глазами
- ✓ Следить за лучом фонарика глазами, не поворачивая головы
- ✓ Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
- ✓ Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек., затем перевести взгляд на палец руки, который расположен посередине лица на расстоянии 25-30см. – смотреть 5 сек. Повторить несколько раз.
- ✓ Закрывать глаза – массировать веки круговыми движениями пальцев (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот). Повторять в течение 1 минуты.
- ✓ Вытянуть полусогнутую руку вперёд, следить за движением указательного пальца слева - направо и наоборот (голову не поворачивать, делать медленно).

# Гимнастика для глаз по Аветисову

## Первая группа

[www.oftalmologiya.info](http://www.oftalmologiya.info)



1



2



3



4



5

# Важно!

Гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения.

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления!

# Гимнастика для глаз



**Дороже алмаза свои два глаза**

# Дыхательная гимнастика.

## 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

# *Дыхательная гимнастика*

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
- Повышает общую сопротивляемость организма



# Пальчиковая гимнастика.

## Значение 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.



**ПАЛЬЧИКОВАЯ  
ГИМНАСТИКА  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
ВСЕМ ДЕТЯМ,  
ОСОБЕННО С  
РЕЧЕВЫМИ  
ПРОБЛЕМАМИ.  
ПРОВОДИТСЯ В  
ЛЮБОЙ  
УДОБНЫЙ  
ОТРЕЗОК  
ВРЕМЕНИ.**

# Релаксация.

*Использование в работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи:*

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



**РЕЛАКСАЦИЯ -  
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ  
СПОКОЙНАЯ  
КЛАССИЧЕСКАЯ  
МУЗЫКА  
(ЧАЙКОВСКИЙ,  
РАХМАНИНОВ),  
ЗВУКИ ПРИРОДЫ В  
НЕПОСРЕДСТВЕННО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И  
РЕЖИМНЫХ  
МОМЕНТАХ.**

# 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.

# Комплекс «Буратино».

- ✓ И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.
- ✓ Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза.
- ✓ Дышите спокойно. Вдох – задержка дыхания (5сек) – выдох (повтор. 5-6 раз).
- ✓ Отдыхаем (10 сек). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим.
- ✓ Итак, все вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жёсткая, как палочка. Держим её (5 сек) и опускаем на пол, расслабляемся.
- ✓ Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем её (5 сек) и опускаем вниз, отдыхаем.
- ✓ Поднимаются ваши руки. Удерживаем их (5 сек), они прямые и напряжённые. Опустили. Руки упали и отдыхают.
- ✓ Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею, удерживаем это положение (5 сек). Опускаем спокойно голову на пол.
- ✓ Буратино отдыхает. Расслабляется всё тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.
- ✓ Расслаблены ноги, руки, туловище. Напряжение уходит. Дыхание спокойное.
- ✓ Шея расслаблена, голова лежит неподвижно. Мышцы лица тоже расслаблены.
- ✓ Буратино отдыхает.
- ✓ Сейчас я досчитаю до 5, и Буратино откроет глаза!
- ✓ 1-2-3-4-5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.
- ✓ Буратино потянулся, Буратино улыбнулся, он открыл глаза и сел.
- ✓ Влево – вправо посмотрел, ручкой, ножкой повертел.

# Список литературы.

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