

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12»
г. Богородск Нижегородской области

Гимнастика

как одно из условий оздоровления детей

Методические рекомендации по проведению оздоровительных и профилактических мероприятий,
способствующих сохранению и укреплению здоровья детей,
созданию положительного эмоционального тонуса.

Подготовила
инструктор по физкультуре
высшей квалификационной категории
Рожкова Елена Юрьевна

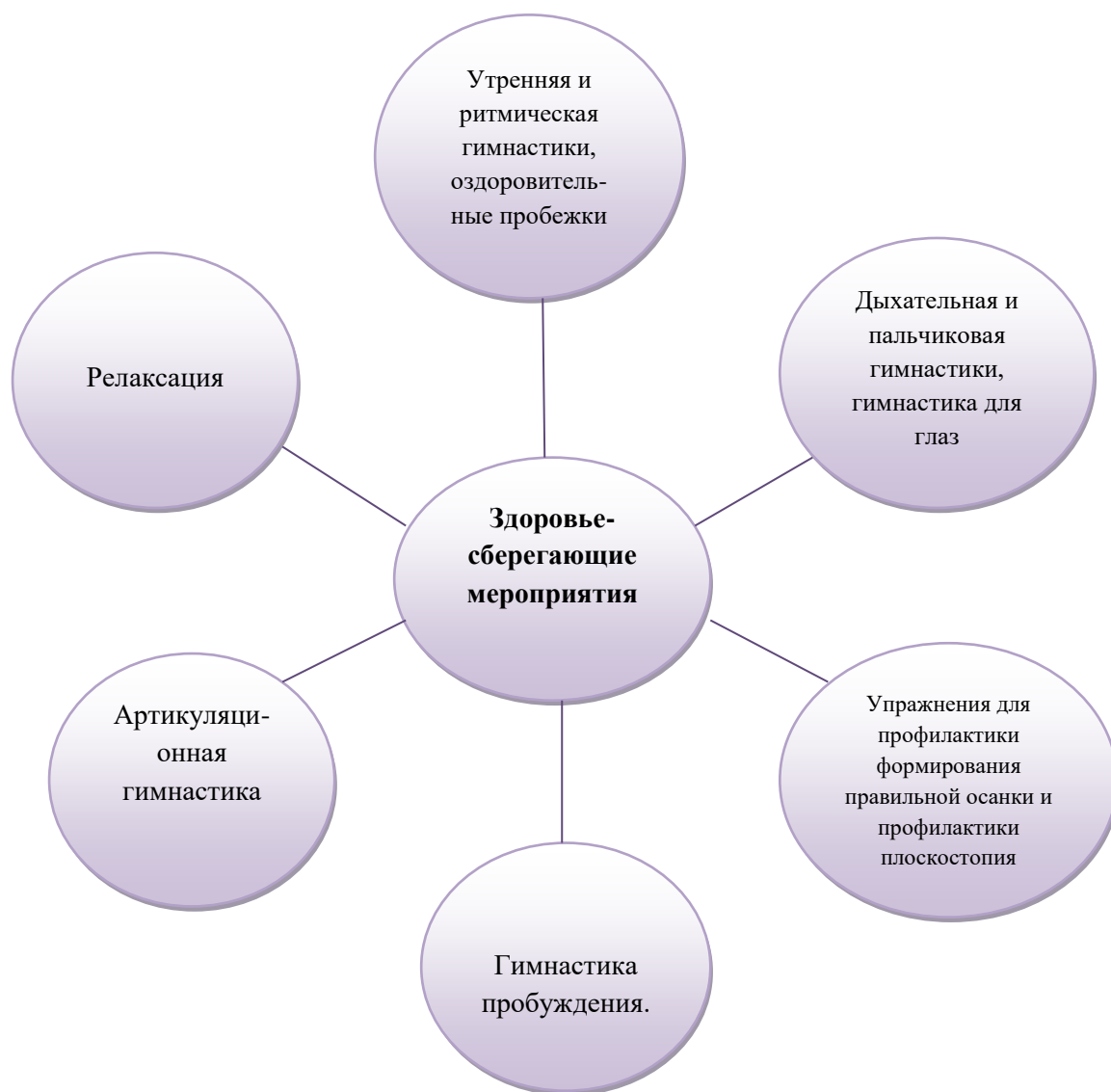
г. Богородск

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, организации его двигательной деятельности, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья.

Дошкольный возраст играет в жизни человека огромную, ни с чем несравнимую роль. Все упущения, просчеты, могут стать впоследствии, невосполнимы...

Ребёнку от рождения присуще желание двигаться. В беге, плавании, прыжках он удовлетворяет естественную потребность в движении.

Важное место в обеспечении достаточного по длительности и нагрузке двигательного режима занимает организованная педагогом двигательная деятельность детей, способствующая снятию напряжения и утомления, возникающих от интеллектуальной нагрузки. Все эти задачи помогает решить **гимнастика**.



Оздоровительные мероприятия	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или зале.	Рекомендуется проводить в одно и то же время, на воздухе (если позволяет время года) или в хорошо проветриваемом зале.
Оздоровительные пробежки	2 раза в неделю вместо утренней гимнастики или во время утренней прогулки.	Рекомендуется определить оптимальную для ребёнка интенсивность бега, вид отдыха.
Ритмическая гимнастика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
Артикуляционная гимнастика	В различных формах оздоровительной работы, индивидуально.	Рекомендуется использовать для укрепления мышц органов речи и подготовки базы для чистого звукопроизношения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей, комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развития физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики воспитывает волевые качества ребёнка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

В ДОУ утренняя гимнастика проводится в зале, в групповой комнате, на участке весной, летом, осенью. В зале до начала занятия делают влажную уборку, открывают форточку и оставляют их открытыми до конца гимнастики. Температура воздуха в помещении в течение всей утренней гимнастики поддерживается в пределах +16, +18.

Общеразвивающие упражнения должны быть подобраны так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц.

Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомы детям: впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии и только после выносятся на утреннюю гимнастику. Каждый комплекс проводится две недели.

В младших группах больше используется игровых приемов, все упражнения дети выполняют вместе с воспитателем.

В старших группах педагог старается дать четкое объяснение вместо показа упражнения самому.

Для того чтобы утренняя гимнастика дала больше результатов, необходимо соблюдать некоторые несложные правила:

- Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время.
- Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак.
- Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.
- При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
- Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как дети дышат во время выполнения комплекса зарядки - нужно стараться не задерживать дыхания, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.
- Чтобы детям было интереснее, комплекс утренней зарядки можно выполнять под музыку.

Виды утренней гимнастики:

- ❖ обычная (строевые упражнения, перестроения, ОРУ);
- ❖ из набора подвижных игр (2-3 подвижных игры);
- ❖ с предметами и без предметов;
- ❖ сюжетная гимнастика;
- ❖ с элементами ритмической гимнастики;
- ❖ оздоровительные пробежки в сочетании с дыхательными упражнениями.

Комплекс упражнений «Дни недели» (для детей 5 - 6 лет)

Вводная часть

«Понедельник»: Ходьба в колонне по одному (20сек)

Ходьба на носках (20сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20сек)

Бег в колонне по одному и врассыпную (40сек)

Обычная ходьба и перестроение в три колонны.

Основная часть

«Вторник»: И.П.- о.с., руки на поясе. Наклон головы вперед; и.п. (6 раз)

«Среда»: И.П.- ноги на ширине плеч, руки вверх. Три пружинящих наклона вперед – выдох; и.п. – вдох (5 раз)

«Четверг»: И.П. – стоя на четвереньках, руки на поясе. По четыре приставных шага вправо и влево (4 раза)

«Пятница»: И.П.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги - развести в стороны – соединить; и.п. (6 раз)

«Суббота»: И.П. – о.с., руки за спиной. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; и.п. (10 прыжков по 4 раза в чередовании с ходьбой)

Заключительная часть

«Воскресенье»:

Игра – массаж Зарядка всем полезна (провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 6 раз)

Зарядка всем нужна (указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носа вверх, вниз 6 раз)

От лени и болезни (бег на месте в течение 30 сек. Ходьба в колонне по одному в течение 30 сек)
Спасает нас она.

Комплекс упражнений «Добрые слова» (для детей 6 – 7 лет)

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (15 сек)

Ходьба на носках, руки к плечам (15 сек)

Бег в колонне по одному (20 сек)

Бег с высоким подниманием колена (20 сек)

Ходьба обычная и врассыпную, перестроение врассыпную.

Основная часть

«Добрый»: И.П. - о.с., руки опущены. Руки в стороны, обхватить плечи (руки скрестно); и.п. (8 раз)

«Вежливый»: И.П. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Наклон вперёд со взмахом рук назад, голову не опускать; и.п. (8 раз)

«Здоровый»: И.П. - о.с., руки за спиной. Приседание, упор руками о пол – прыжком выпрямить ноги (поза как при отжимании); и.п. (8 раз)

«Выносливый»: И.П. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прямые ноги вверх – в стороны – вверх; и.п. (8 раз)

«Спортивный»: И.П. - стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа (слева) без помощи рук; и.п. (по 4 раза)

«Известный»: И.П. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Поворот вправо (влево), руки в стороны – чуть вверх; и.п. (по 4 раза)

«Весёлый»: о.с., руки на поясе. Ритмичный бег на месте (3 раза по 30 сек в чередовании с ходьбой)

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Вырастем большими»: подняться на носки, руки вверх - вдох. Опуститься вниз – выдох, произнося «у-у-у-х» (2 раза)

Ходьба по залу в колонне по одному.

Детям нравится проведение утренней гимнастики в нетрадиционных формах, например использование элементов **ритмической гимнастики**.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно – двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувство прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности.

Формирование физических качеств, двигательных умений, развитие музыкального слуха и способности сочетания движений с музыкой, все это тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка. Ритмическая гимнастика имеет **множество преимуществ**:

- дети учатся соотносить движения с музыкой,
- повышается эмоциональная отзывчивость,
- формируется привычка заниматься физическими упражнениями,
- повышается интерес детей к правильному, красивому выполнению движений.

Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение. Музыкальный репертуар соответствует возрасту детей, сюда можно отнести детские песенки, народную и классическую музыку.

Этапы обучения.

1. Начальный этап - обучение упражнению (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники)
2. Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.
3. Этап закрепления и совершенствования. Ранее разученные упражнения используются в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Каждый комплекс заканчивается упражнениями на релаксацию, дыхание, укрепление осанки. Можно использовать пальчиковую гимнастику. Все упражнения выполняются в медленном темпе - это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию детей.

Оздоровительные пробежки – это тип утренней гимнастики.

Оздоровительный бег на воздухе среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в течение 5 – 7 минут (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям.

Перед началом пробежки необходимо подготовить организм ребенка к нагрузкам. Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется одышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. В - первые минуты его интенсивность должна быть минимальной: сначала быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег. Техника бега не важна: дети бегают так, как им удобно. Первые один-два круга воспитатель бежит с детьми, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Существуют приятные и увлекательные способы обеспечить развитие мелкой моторики, а значит, избежать множества неприятных моментов в будущей школьной жизни малыша. Среди них - **пальчиковая гимнастика**.

Польза от пальчиковой гимнастики огромна. Делая зарядку для пальчиков, ребенок стимулирует клетки головного мозга, т.к. мозг напрямую связан с работой пальцев и двигательной активностью ребенка. Дети, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, скорее успокаиваются после стресса.

Все движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук благотворно сказывается на развитии речи ребенка.

Даже нормально развивающемуся ребенку не мешает массаж рук в доречевом периоде, а пальчиковые игры в сопровождении стихов не только разовьют мелкую моторику и речь, но и умение слушать. Ребенок научится понимать смысл услышанного и улавливать ритм речи.

Пальчиковую гимнастику можно использовать как физкультминутку, дающую отдых после или во время интеллектуальных игр и занятий.

Все упражнения выполняются:

в медленном темпе 3-5 раз сначала одной, затем другой рукой, в завершении - двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребенка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими. Каждое занятие имеет свое значение, проводится в течение нескольких минут 2-3 раза в день.

Упражнения для кистей рук

Лесная история

Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети *показывают ее с помощью движений рук*.

- Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.

Отрывистыми движениями дети барабанили подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.

- Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.

- Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.

- Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.

Солнышко

- Как светит солнышко летом?

Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

- Как светит солнышко осенью?

Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.

- Как светит солнышко зимой?

Пальцы собираются в щепотку.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Моем ручки

Дети выполняют знакомые движения, которые они совершают при мытье рук.

Волны

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывается и закрывается ладонь, дети имитируют движение волны.

Ребро, ладонь, кулак

Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его пути. Растить детей сильными, здоровыми и эмоциональными задачи каждого дошкольного учреждения. Поэтому нужно регулярно проводить закаливающие процедуры, которые укрепят здоровье детей. Очень трудно детям дошкольного возраста пробудиться от дневного сна и включиться активно в рабочий ритм. Существуют мероприятия, которые не только закаляют детей, но и помогают «проснуться».

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- пробежки по массажным дорожкам.

В кровати

Под негромкую музыку (музыку для релаксации) разбудить детей, дети потягиваются, им предлагается «разбудить руки». Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), «снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах». Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают «велосипед» в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу. Темп «пробудки» медленный, спокойный, комфортный.

«Забавные котята»

- 1) **«Котята просыпаются».** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) **«Потянули задние лапки».** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) **«Ищут маму-кошку».** И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево - вправо, в и. п.
- 4) а) **«Котенок сердитый».** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр - фыр».

б) «Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом.

«Капельки»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по - «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

«Жучок»

1. И.п. сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо пролетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево пролетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Ходьба с переменным движением руками, согнутыми в локтях с произношением «Чух! Чух! Чух!»
Повторить 20-30 раз.

8. «На турнике».

И.п. – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

9. «Маятник»

И.п. – стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклоны туловища попеременно вправо, затем влево. При наклоне – выдох с произношением звука «т- у – у – х – х». Повторить 4-5 наклонов в каждую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Всем известно, что письмо формируется на основе устной речи, поэтому недостатки устной речи могут привести к плохой успеваемости в школе.

Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины и т.д., значит можно тренировать и мышцы губ и языка. Для этого существует специальная гимнастика, которая называется **артикуляционной**. Даже, если ребенок еще не говорит, артикуляционная гимнастика поможет укрепить мышцы органов речи и подготовит базу для чистого звукопроизношения.

Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

Рекомендации к проведению упражнений

Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
- Лучше заниматься 2 раза в день в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.
- Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.
- К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.

Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школьному обучению.

Фрагмент комплекса артикуляционной гимнастики

1. Жил-был Язычок в своём домике. Проснулся он рано утром, открыл окошко, посмотрел, какая погода, а потом опять в домик спрятался.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот; сильно высунуть язык и затем спрятать его (рот не закрывать!). Повторить 3-4 раза.

2. Потом посмотрел Язычок налево, посмотрел направо: гуляют ли дети на улице?

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, тянуться язычком то к левому углу рта, то к правому. Повторить 6-8 раз.

3. После этого посмотрел Язычок из окошка вниз: нет ли луж? А потом вверх: светит ли солнышко?

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, опустить язык вниз - к подбородку, затем поднять язык к носу. Повторить 4-5 раз. Следить, чтобы рот был всё время открыт, а нижняя губа не помогала языку подниматься вверх.

Часики

Тик-так, тик-так,
Ходит маятник вот так!

Цель: вырабатывать умение чередовать движение языка к уголкам рта: вправо – влево.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, отклонить высунутый язык вправо, затем – влево. Чередовать движения под счет.

Качели

Вверх – вниз,
Выше вверх,
Вверх – вниз,
И ниже вниз,
Ты качаться не ленись,
Язычок не торопись!

Цель: выработать умение чередовать движения языка вверх – вниз.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу. Чередовать движения языка от верхней губы к нижней.

Почистим зубки

Чистить зубки часто надо,
Мама наша будет рада!

Цель: вырабатывать умение координировать движения языка. Сделать эти движения свободными.

Выполнение: рот закрыт. Передней частью языка поочередно облизывать то верхние, то нижние зубы.

Бочка

Язычок наш словно бочка,
Покатился в наши щечки.

Цель: укрепить мышцы кончика языка.

Выполнение: рот приоткрыть, поочередно упираться кончиком языка то в правую, то в левую щечку.

Лопатка

Язычок широкий, гладкий –
Получается лопатка!

Цель: выработать умение делать язык широким и плоским.

Выполнение: приоткрыть рот, положить язык (сделать его широким, распластанным) на нижнюю губу.

Удерживать позу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 4-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

«**Журавлик**». Ходьба с высоким подниманием бедра (*руки на поясе*) 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

«**Вырастаем большими**». Ходьба на носках (*руки вверх, «в замке»*) 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

«**Мишка косолапый**». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (*руки на поясе*): «Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!».

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении «стоя»

«**Воробышек**». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

«**Лягушонок**». Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (*ладони вперед, пальцы врозь*) и, говоря хором «квакв», вернуться в И. П. (4-6 раз).

В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.

«**Большие круги**». Круги назад выпрямленными в стороны руками (*кисти сжаты в кулаки*) - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

«**Мельница**». Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

«**Резинка**». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук «ш-ш-ш» - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

«**Вместе ножки - покажи ладошки**». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«**Потягивание**». Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).

Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении «лежа на спине»

«**Здравствуйте - прощайте**». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«**Волна**». Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

«**Пляска**». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении «лежа на животе»

«Воробышек». Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.

Голова приподнята.

«Рыбка». Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек.

Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

«Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги.

Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).

Проверка правильности осанки в положении «стоя» и в движении.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Следует проводить и **профилактику плоскостопия**, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Нормальное строение стоп очень важно для правильного положения позвоночника. Плоскостопие можно заподозрить, когда ребенок часто жалуется на боли в ногах и быстро устает. Возможно, у него упрощены мышцы свода стопы. Причина либо в чрезмерной нагрузке на позвоночник, либо в неправильном распределении тяжести на свод стопы. Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо развивать мышцы свода стопы.

В дошкольном возрасте основное лечение должно заключаться в укреплении свода стоп с помощью массажа и гимнастики.

Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

Комплекс упражнений, рекомендуемых при плоскостопии.

1. Сидя на стуле разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
2. Из того же положения захватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его
3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик. Максимальное сгибание и разгибание стоп.
4. Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.
5. Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливание стопами этого мяча.
6. Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).
7. То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катание палки подошвами ног.
8. В положении стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.
9. Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
10. Для этого упражнения необходим брусок с треугольным профилем. Ходьба по этому бруску.
11. Ходьба на носках по наклонной плоскости.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РЕЛАКСАЦИИ

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.

Релаксация - позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Упражнения можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренировочную систему.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело, затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Озорные щечки»

Набрать воздух сильно, надувая щечки. Задержать дыхание, медленно выпустить воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются, потом расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (*поджать губы*).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (*4-5 сек.*).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю!

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсти, растягивая губы и обнажая зубы, рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (*рычать*).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть!

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить лимон и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон,
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить тоже движение левой рукой.

«Пара»

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук)

Стоя друг против друга и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется и наоборот.

«Вибрация»

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень!

Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры!

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает, чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу *(правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола)*. Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-Выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Лошадки»

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать не забудьте!

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

Упражнение на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба, огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две, торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, затем другая. Постепенно начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой прохладной водицы. Поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, отдыхают под звучание мелодичной спокойной музыки. «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, закрывая глаза. Происходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу,
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром как барабан (дети «пробуждаются»).

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

«Тишина»

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать –
Ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, поскольку в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психологическое здоровье.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз для детей является составной частью коррекционно-педагогической работы. Она проводится в форме пауз в процессе всей воспитательно-образовательной и коррекционной работы с детьми. Значение гимнастики для глаз, прежде всего, состоит в том, чтобы предупредить утомление зрительного анализатора в процессе нагрузки вблизи. Поэтому её рекомендуется проводить 2-3-4 раза в день по 1-4 упражнения, которые чередуются и разнообразятся попеременно. Проводить зрительную гимнастику стоит по мере необходимости, в том числе в течение 1-3 минут перед нагрузкой на зрение и не позднее, чем за 1 час до сна.

Темп, количество упражнений, а также количество повторений одного упражнения зависит и от возраста детей.

При подборе упражнений важно *учитывать их доступность для понимания и выполнения детьми*. Поэтому необходимо словесное сопровождение, которое бы занимало детей, а также способствовало бы правильному выполнению всех упражнений. Самое важное – *разучивать упражнения нужно постепенно и правильно с самого начала*. Проводить зрительную гимнастику нужно эмоционально, то повышая, то понижая интонацию, после каждого упражнения весело хлопать в ладоши, двигать корпусом – расслабляться.

Коррекционные упражнения для глаз

1. «ДОЖДИК»

Капля первая упала - кап!	<i>Сверху пальцем показать траекторию движения капли</i>
И вторая прибежала - кап!	
Мы на небо посмотрели,	<i>Смотреть вверх</i>
Капельки кап-кап запели,	
Намочились лица	
Мы их вытирали.	<i>Вытирать лицо руками</i>
Плечами дружно поведём	<i>Движения плечами</i>
И все капельки стряхнём.	
От дождя убежим,	
Под кусточком посидим.	<i>Присесть</i>

2. «ЗАРЯДКА»

А сейчас все по порядку	<i>Основная стойка, руки на поясе</i>
Встанем дружно на зарядку.	<i>Выполнять данное движение</i>
Руки в стороны	
Согнули,	
Вверх подняли,	<i>Выполнять данное движение</i>
Помахали,	
Спрятали за спину их,	<i>Спрятать руки за спину и оглядываться попеременно</i>
Оглянулись:	
Через правое плечо,	
Через левое ещё.	
Дружно присели	<i>Присесть и обхватить пятки руками</i>
Пяточки задели,	
На носочки поднялись,	<i>Выполнять данное движение</i>
Опустили руки вниз.	

3. «САМОЛЁТ»

Пролетает самолёт,	<i>Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим</i>
С ним собрался я в полёт.	<i>самолётом</i>
Правое крыло отвёл,	<i>Отводят руки попеременно и прослеживают взглядом</i>
Посмотрел.	
Левое крыло отвёл,	
Поглядел.	
Я мотор завожу	<i>Делают вращательное движение перед грудью</i>
И внимательно гляжу.	<i>и прослеживают взглядом</i>
Поднимаюсь ввысь, лечу.	<i>Встают на носочки и выполняют летательное</i>
Возвращаться не хочу.	<i>Движение</i>

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет»/Пензулаева Л.И.- М.: Мозаика – Синтез, 2010.
2. «Укрепляйте здоровье детей»/ Вавилова Е.Н. - М.: Медицина, 2005
3. «Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми» /Егоров Б.И. - Журнал «Дошкольное воспитание», №12/ 2001
4. «Воспитываем детей здоровыми» /Змановский Ю.Ф. - М., 2002
5. «К здоровью без лекарств» /Змановский Ю.Ф. - М., 2003
6. «Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ»/ под ред. Бересневой З.И. - М.: ТЦ «Сфера», 2003
7. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»./ Страковская В.Л. - М.: Новая школа, 1994
8. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»/Шарламова С.А., Федорова А.А. - Журнал «Дошкольное воспитание» №3/2003
9. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход»/Ахутина Т.В.