

Движения и здоровье

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый.

Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.



Консультация для родителей!

« Корректирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки»».

Уважаемые родители!

Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведёт остаток дня. В детском саду организовать правильное пробуждение сложнее, чем родителям дома, ведь нужно, чтобы 15, 20, а то и 30 человек практически одновременно скинули оковы Морфея, да ещё и сделали это правильно. Решить такую задачу непросто, но со знанием некоторых методических нюансов вполне реально.

Цели, задачи и приёмы

Гимнастика после сна — это комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий переход от спокойствия к бодрствованию.

Целями проведения таких занятий является:

- подъём мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление дыхательного аппарата;
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.
- От того, как проснётся каждый ребёнок, зависит не только его настроение, но и эмоциональная атмосфера всей группы

Для реализации поставленных целей, каждый день педагог подбирает упражнения для решения таких задач, как:

- приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, которые могут возникнуть после пробуждения);
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);

- создание позитивной атмосферы в группе.

Всё это возможно при грамотном сочетании приёмов проведения гимнастики после сна.

1. **Сюжетность пробуждения.** Этот приём особенно важен для малышей первой и второй младших групп. Суть методики в том, что все упражнения проводятся в рамках общей фабулы. Например, к нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сыночек Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти в подмогу к маме для сбора малины на зиму — надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие присказки.
2. **Музыкальность.** Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.

Гимнастику после пробуждения стоит делать под музыку

Виды гимнастики:

Видами корректирующих упражнений могут быть:

- коррекционные занятия (упражнения, направленные на исправление каких-то конкретных нарушений в работе детского организма, например, плоскостопия или искривления грудной клетки);
- закаливание (если не считать прогулки, то закаливание — удел немногих, 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.);
- ленивая гимнастика (упражнения, которые выполняются лёжа, сидя, без резких движений сильных физических нагрузок);

Это интересно. Профилактическая гимнастика иногда называется бодрящей.

Типы упражнений

Если говорить о корректирующей гимнастике после сна, то она включает:

- упражнения сразу после пробуждения — в кровати;
- занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);

- корректирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр.;
- дыхательная гимнастика.

Правила проведения бодрящей гимнастики

Чтобы подготовить малышей к периоду бодрствования во второй половине дня, стоит выполнять ряд рекомендаций, выработанных опытом педагогов:

1. Температура воздуха в спальне не должна быть ниже +16/+18 градусов.
2. Выбирать комплекс упражнений нужно с учётом занятий, которые были до сна. Например, перед обедом у малышей была сюжетная игра, значит, после сна можно больше внимания уделить блоку с приседаниями, пробежками, а также поворотам тела.
3. Для тех карапузов, которые просыпаются раньше, неплохо было бы подготовить 1–2 комплекса упражнений, например, «ленивого» вида.

Деток, которые просыпаются раньше, нужно занять упражнениями, чтобы они не разбудили тех, кто ещё спит

4. Из одежды на детках должны быть трусы и майка. Если речь идёт о холодном времени года, то пижама. Для выполнения упражнений на коврике стоит надеть чешки или носки.
5. Отсутствие принуждения. Если маленькое солнышко отказывается работать вместе со всеми, то ругать его категорически нельзя. Нужно только выяснить, что стало поводом для такого поведения.

Методика проведения

Если подвести итог вышесказанным особенностям организации корректирующей гимнастики, то можно прийти к выводу, что оптимальным соотношением будет комбинация 2–3 упражнений в кровати, 1–3 на полу или на коврике и 2–3 дыхательных, проводимых под спокойную музыку (например, звуки природы или классику). На выполнение гимнастики в целом уйдёт 5–10 минут.

Потраченные 5–10 минут после сна помогают сохранять и укреплять здоровье детей

Таблица: картотека упражнений после сна

Название упражнения	Описание
------------------------	----------

Гимнастика в кровати

«Велосипед» И. п. : лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котёнок

«Котёнок»

встаёт на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз).

«Массаж рук» И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трём ладонки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз).

Упражнения на коврик

	Я прошу подняться вас — это раз,
Дети имитируют	Повернулась голова — это два.
движения в	Руки вниз, вперёд смотри — это три.
соответствии с	Руки в стороны — четыре,
текстом 3–4 раза	С силой их к плечам прижать — пять.
	Всем ребятам тихо сесть — это шесть.

Ходьба по
корректирующим и
солевым
дорожкам.

Дыхательные упражнения

«Рычание» Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряжённые пальцы рук, как когти.

«Сердитый пёс» Резкий вдох ртом, произнося «р-р... », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

Гимнастика в кровати

«Потягушки» И. п. : лёжа на спине. Тянемся пяточками вперёд и двумя руками

вверх (6 раз).

«Чебурашка»

И. п. : сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз).

«Буратино»

И. п. : сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик»(6 раз).

Упражнения на коврик

Дети имитируют движения, повторяют 3–4 раза.

Скачут, скачут в лесочке,
Зайцы — серые клубочки,
Прыг — скок, прыг — скок.
Встал зайчонок на пенёк,
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз — шагают все на месте.
Два — руками машут вместе.
Три — присели, дружно встали.
На четыре потянулись.
Пять — прогнулись и нагнулись.
Шесть все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

Ходьба по
корректирующим и
солевым
дорожкам.

Дыхательные
упражнения

«Насос»

И. п. — стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш].

Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6–8 раз.

«Кто лучше надует игрушку?» Вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1–8).

Гимнастика в кровати

«Восхищение» И. п. : лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».(6 раз) .

«Потягивание» И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперёд, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперёд, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

«Тестомес» И. п. : сидя по-турецки. Ребёнок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

Упражнения на коврик

Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5–6 раз Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)
Притаился — мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)
Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)
И к коту не подойдёт (руки в стороны).

Ходьба по
корректирующим и
солевым
дорожкам.

Дыхательные упражнения

«Носик гуляет» Вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

«Носик балуется» При вдохе надавливать на крылья носа (мешать вдыхать).
Выполнить 10 – 20 раз.

«Носик нюхает» Поочерёдно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох.

приятные запахи» Выполнить 10 – 20 раз.

«Носик поёт песенку» На выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу.
Выполнить 10 – 20 раз.

Этот комплекс можно назвать универсальным, так как, он направлен на профилактику проблем со здоровьем. Что же касается возрастных особенностей, то различия будут в кратности выполнения и количестве упражнений. Так, для первой младшей группы блок «Упражнения в кровати» остаётся в неизменном виде, а вот второй и третий блоки можно сократить.

Наглядность для проведения гимнастики

Как известно, у малышей-дошколят наглядно-образное восприятие мира лидирует. Выполнение заданий должно идти в сопровождении ярких, подходящих по размерам:

- картинок;
- мягких игрушек;
- слайдов;
-
- плакатов.

Лидирующие позиции остаются за игрушкой. Дело в том, что дети воспринимают её как друга, товарища, а значит, более охотно выполняют поставленную задачу. Для младших групп такой персонаж выполняет функцию ролевой модели, а для старших — младшего товарища, которому требуется помощь друзей постарше.

Здоровья вам и вашим детям!