

МДОУ «Детский сад № 148»

Консультация для родителей на тему:
**«Оздоровление детей дошкольного возраста
посредством различного рода гимнастик»**



Инструктор по физической культуре
Толзина М.А

Что же такое гимнастика?

Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся различные виды гимнастики с детьми:

- ✓ Утренняя гимнастика;
- ✓ Гимнастика пробуждения после сна;
- ✓ Пальчиковая гимнастика;
- ✓ Дыхательная гимнастика.



Утренняя гимнастика

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 и без них;



- ✓ Сюжетная гимнастика, в которой упражнения связаны одним сюжетом;
- ✓ Ритмическая гимнастика с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.



Гимнастика пробуждения после сна

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

В комплекс бодрящей гимнастики включаются дыхательные упражнения, выполнение простого самомассажа и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

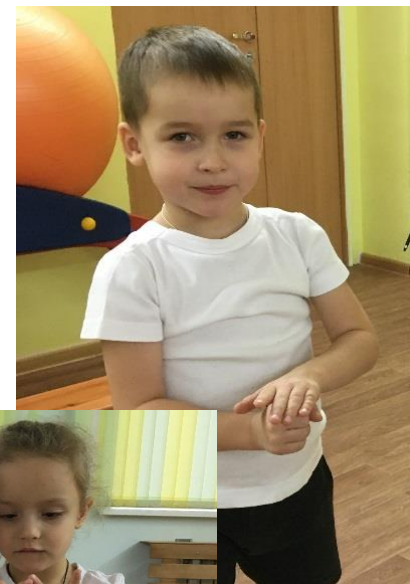
Проводится на кроватках и сочетается с закаливающими процедурами (воздушными ваннами). Заканчивается ходьбой босиком по полу или массажным дорожкам.





Пальчиковая гимнастика

- ✓ Способствуют овладению навыками мелкой моторики;
- ✓ Помогают развивать речь;
- ✓ Повышают работоспособность коры головного мозга;
- ✓ Развивают у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- ✓ Снимают тревожность.





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.



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат.

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).



Значение дыхательной гимнастики

- ✓ Ребенок становится менее подвержен респираторным заболеваниям;
- ✓ Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: гайморитом, астмой, проблемами с аденоидами.
- ✓ Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат;
- ✓ Дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект;
- ✓ Помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.
- ✓ Упражнения учат управлять своим дыханием;
- ✓ Улучшается физическое развитие;



Правила выполнения дыхательной гимнастики

- ✓ Воздух в помещении должен быть свежим ,но не холодным;
- ✓ Очень полезно делать гимнастику на улице;
- ✓ Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут;
- ✓ Мышцы тела ребенка не должны быть напряжены;
- ✓ Если у ребенка насморк, перед гимнастикой необходимо очистить носовые ходы;
- ✓ Упражнения должны быть регулярными; Не заставлять ребенка заниматься , если он не хочет;
- ✓ Нельзя выполнять гимнастику после приема пищи и на голодный желудок;
- ✓ В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием ребенка;
- ✓ Одно и то же упражнение с течением времени можно усложнять.



Пособия для проведения дыхательной гимнастики



A vibrant, cartoon-style illustration of four children celebrating. At the top, a large, stylized green arch is decorated with a cluster of colorful balloons in shades of purple, blue, green, yellow, red, and pink. To the right, another cluster of balloons in purple, blue, green, orange, red, and yellow floats. On the left, a colorful umbrella with purple, blue, and orange segments is attached to a string of balloons in purple, red, blue, green, and yellow. In the center, the text "Спасибо за внимание!" is written in a bold, red, italicized font. Below the text, four children are depicted: a girl on the left wearing a pink dress and a purple party hat with white polka dots, a girl in the middle with brown hair in pigtails wearing an orange shirt and purple skirt, a boy in the middle wearing an orange shirt and red shorts, and a boy on the right wearing a blue shirt and orange shorts. All children have their arms raised in a joyful gesture. The background is a light blue sky with white swirls, and the ground is a bright green field with yellow circular patterns.