

Консультация для педагогов «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками»

Кардаш Л.И.

воспитатель МБДОУ «Обуховский детский сад «Земляничка»
Старооскольского городского округа

Актуальность

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Цель

Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Задачи

Переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Виды

Комплексы – это упражнения, составленные из разных движений, направленных на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышения возбудимости нервной систем, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо физических упражнений, могут входить элементы массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для глаз.

Подбор:

- состоит из 3-5 упражнений;
- продолжительность - 1,5-3 минуты;
- упражнения подбираются с учётом характера занятия;
- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- в основном должны охватывать крупные мышечные группы (потягивания, выпрямление позвоночника, ходьба на месте, подскоки, приседания в быстром темпе, для мышц кисти рук и т.д.).

Физкультурные паузы – отличаются от физкультминуток, прежде всего длительностью.

Подбор:

- проводятся в течение 6-10 минут;
- состоят из 6-8 упражнений;
- включают в себя комплекс общеразвивающих упражнений или ритмическую гимнастику.
- полезно включать малоподвижные игры, развлечения;
- упражнения и игры должны быть хорошо знакомы детям.

Физкультурные мини-паузы – самая короткая форма активного отдыха.

Подбор:

- выполняются в течение 20-30 секунд (до 1 минуты);
- чаще проходят по изометрическому типу, т.е. без особого перемещения (потягивание, встряхнуть руками, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика или элементы самомассажа и т.д.);
- 1-2 упражнения.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарём повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки. Прежде всего, важно, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Можно использовать музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозапись) – это способствует наиболее яркому восприятию движений.

Классификация по направленности и воздействию на организм ребёнка:

1. Группа упражнений общего воздействия способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

2. Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

4. Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

5. Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера, используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.

6. Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

7. Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для

профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

8. Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.

9. Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряжённой умственной и физической работе на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

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.

С зарядки начинается день, и зачастую от того, насколько чётко и организованно она прошла, зависит поведение ребёнка в течение всего дня.

Утренняя гимнастика проводится в холодное время года в спортивном зале, а в теплое – на улице. Проводится ежедневно перед завтраком в одно и то же время

Для зарядки необходимо наличие спортивной формы и спортивной обуви.

В соответствии с возрастом детей увеличивается её продолжительность:

- младшая группа – 4-5 минут
- средняя группа – 6-8 минут
- старшая группа – 8-10 минут
- подготовительная группа – 10-12 минут.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений – с 4-5 до 6-8 в старшем возрасте; увеличения числа их повторений – с 5-6 до 6-8 раз и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию (бега и подскоков) – с 10-15 до 30-40 каждое.

Для повышения физических нагрузок целесообразно включение в комплексы специальных упражнений на тренировку выносливости: бег со средней скоростью, бег трусцой и непрерывные прыжки.

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.

Оздоровительно – профилактическая гимнастика
(Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна).

При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.

Комплекс состоит:

- из упражнений направленных на профилактику нарушений осанки;
- упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота;
- упражнения на вытягивание (с целью выпрямления позвоночника и правильного держания головы);
- на закрепление правильной осанки (у стены, лёжа на полу, сидя);
- из упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (с предметами и без предметов, используя дорожки);
- из дыхательных упражнений (диафрагмальное дыхание);
- закаливающих мероприятий (воздушные ванны и ванночки).

Методические указания к проведению оздоровительной гимнастики

1. 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.

2. Все упражнения в комплексах примерные. Можно изменять исходное положение, отдельные движения конечностями и туловищем, использовать мелкий инвентарь.

3. 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.

4. Продолжительность гимнастики от 5-7 минут до 10-15 минут в зависимости от возраста.

5. Перед проведением оздоровительной гимнастики обязательно необходимо провести проветривание помещения, в тёплое время заниматься при открытых фрамугах или окнах.

6. Оздоровительная гимнастика должна сочетаться с закаливающими процедурами (воздушными ваннами, ходьба босиком по полу или специальным дорожкам).

7. Все дыхательные упражнения должны чередоваться с общеразвивающими в соотношении 1:2 или 1:1.

Гимнастика для глаз

1. Подойти к окну и посмотреть вдаль.

2. Полезно 1 минуту посидеть спокойно с закрытыми глазами, откинувшись на спинку стула.

3. В течение 1 минуты: поморгать глазами, а затем посидеть с закрытыми глазами.

4. Следить за лучом фонарика глазами, не поворачивая головы.

5. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

6. Смотреть вдаль перед собой 2-3 сек., затем перевести взгляд на палец руки, который расположен посередине лица на расстоянии 25-30 см. Смотреть 5 сек. Повторить несколько раз.

7. 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.

8. Вытянуть полусогнутую руку вперед, следить за движением указательного пальца слева - направо и наоборот (голову не поворачивать, делать медленно).

Дыхательная гимнастика

От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами.

Типы дыхания:

- нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» - в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя;

- среднее, или «рёберное» - в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается;

- верхнее, или «ключичное» - дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного их средняя часть;

- смешанное, или «полное дыхание йогов» - объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких.

Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лёгких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.

Насколько лёгкие наполнились воздухом, определяет глубина вдоха и выдоха:

- при поверхностном дыхании используется только дыхательный объём воздуха;

- при глубоком дыхании – помимо дыхательного объёма воздуха используются дополнительный объём и резервный.

Цель дыхательной гимнастики:

- приучать детей к правильному дыханию;
- укреплять дыхательную мускулатуру;
- закалывание и оздоровление организма;
- профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос);

- насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности);
- успокоить детей после физической нагрузки.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступность упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика проводится только в хорошо проветренном помещении, а в тёплое время года при открытом окне.

Дыхательная гимнастика может выполняться одновременно со звуковыми упражнениями и миогимнастикой (тренировка мимических и жевательных мышц).

Пальчиковая гимнастика

Исследователями разных стран установлено, а практикой подтверждено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

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.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых.

Психогимнастика

Психогимнастика – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Цель проведения психогимнастики:

- тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;
- снижение эмоционального напряжения;

- обучение детей выразительным движениям;
- коррекция эмоциональной сферы;
- обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

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.

Наша нервная система и головной мозг, по мнению учёных, не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой. Нервная система автоматически реагирует на информацию из головного мозга, и то, что ребёнок думает или воображает о себе, для неё подлинно. На этом свойстве организма и основан метод позитивного мышления и настроения на удачу. Если мы научим детей концентрировать внимание на своих успехах и достижениях, в их жизни будет больше положительных результатов, а, следовательно, искренности, радости, веселья.

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.

При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно – образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные

особенности детей: детям 5-6 лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку (поможет отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться). Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на её восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Рекомендованная литература:

1. Ахутина Т.В., Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, М., 2000.
2. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сивцова А.М., «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях». – М.: Методист, 2007.
4. «Дошкольное воспитание» № 3, 2001 год.