**«Профилактическая гимнастика»**

В системе здоровьесберегающей деятельности детского сада значимое место занимает профилактическая гимнастика. Основное назначение профилактической гимнастики содержится в ее названии – это профилактика болезней и нарушений развития - плоскостопия, нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, зрения, профилактика болезней органов дыхания. В детском возрасте в период роста организма профилактическая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

Средствами профилактической гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без, дыхательные упражнения, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, упражнения на релаксацию.

У каждого вида – свои задачи:

- Гимнастика, направленная на профилактику нарушений осанки, нацелена на повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки.

- Задачи дыхательной гимнастики – это улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры.

Чтобы профилактические упражнения были эффективны и могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья, а также соблюдая основные принципы

- доступности

- постепенности

- последовательности и

- регулярности.

Важным фактором достижения профилактического эффекта является дозировка - установление суммарной дозы физической нагрузки при применении как одного физического упражнения, так и целого комплекса. Физическая нагрузка должна быть адекватна функциональным возможностям ребенка, не должна быть чрезмерно маленькой или чрезмерно большой.

**Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:**

Профилактика нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата – важная составляющая образовательной области «физическое развитие» образовательной программы детского сада, программы здоровьесберегающей деятельности, двигательного режима воспитанников. Ведь правильная осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

На формирование правильной осанки значительно влияют особенности стопы. При нормальном ее строении нога опирается на наружный продольный свод, служит рессорой, обеспечивая эластичность походки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая.

Регулярное применение общеукрепляющих и профилактических упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата дает положительные эффекты: в силу больших пластических возможностей детского организма полезные двигательные привычки формируются легче, а недостатки корректируются доступнее и быстрее.

Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в движении и нормальной деятельности всего опорно-двигательного аппарата.

**Зрительная гимнастика:**

Особого внимания среди видового разнообразия профилактических упражнений заслуживает зрительная гимнастика, ведь зрение – это основной источник знаний о внешнем мире, и глаза ребёнка требуют бережного отношения. Особенно сегодня, когда актуальны зрительные перегрузки и через зрительный канал связи поступает более 90 процентов всей информации. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Зрительная гимнастика предполагает выполнение движений глазами в различных направлениях из разных исходных положений с целью включить в динамическую работу те глазные мышцы, которые бездеятельны при выполнении повседневных заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Зрительная гимнастика способствует предупреждению утомления, укреплению глазных мышц, снятию напряжения, общему оздоровлению зрительного аппарата, благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Для проведения зрительной гимнастики не требуется специальных условий, но существуют правила, обеспечивающие эффективность упражнений:

- Гимнастика для глаз проводится стоя.

- При выполнении упражнений голова должна быть неподвижна (если в методике нет особых указаний).

- Эффект достигается в случае регулярного проведения упражнений.

- Зрительную гимнастику необходимо включать ежедневно в занятия, а также и в режимные моменты: через 20 минут занятий для детей 3-х-5-ти лет и через 30 минут занятий для детей 6-ти-7-ми лет; сеанс гимнастики проводить в течение 2-х – 3-х минут, используя в основном наглядный показ действий педагога и сигнальные символы для фиксации взора.

- Гимнастику для глаз часто назначают врачи-офтальмологи при нарушениях зрения — близорукости, дальнозоркости, астигматизме. При имеющихся нарушениях зрения комплексы упражнений должны подбираться индивидуально с учетом нарушенных зрительных функций и под обязательным наблюдением специалиста. Важно помнить, что существуют противопоказания. Это

- инфекционные заболевания и воспаления, где гимнастика может усилить болевые ощущения;

- это отслойка сетчатки, при которой заниматься упражнениями для глаз просто опасно, так как приток крови к глазам может привести к разрыву сетчатки;

- это реабилитационный период после операции на глаза, потому что в это время глазам необходим полный покой.

На занятиях, связанных со зрительным напряжением, педагоги детских садов используют множество разминок для глаз – на профилактику нарушений, на тренировку глазных мышц, на расслабление и снятие усталости с органов зрения. Абсолютно безопасны и наиболее популярны

- моргание,

- зажмуривание,

- «рисование» глазами различных фигур,

- обведение глазами контуров окружающих предметов,

- круговые движения по часовой стрелке и против,

- массаж кончиками пальцев закрытых век,

- упражнения «близко-далеко»,

- соляризация…

**Дыхательная гимнастика:**

Одна из важнейших функция регулирования жизнедеятельности человеческого организма, требующая пристального внимания, бережного отношения и профилактики возможных нарушений – это дыхание как совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение углекислого газа.

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма. Упражнения способствуют развитию дыхательной мускулатуры, органов дыхания, речевого аппарата, постановке различных видов дыхания, насыщению крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

(НА СЛАЙД:

|  |
| --- |
| **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** |
| **Основные цели:** | **Основные задачи:** |
| * Развитие и совершенствование диафрагмального дыхания
* Расширение грудной клетки для большего забора воздуха, лучшего насыщения кислородом организма и повышения тонуса кровеносных сосудов
* Тренировка сердечной мышцы и дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения
* Улучшение обменных процессов и повышение иммунитета
 | * Воспитание внимательного отношения к своему дыханию, развитие умения прислушиваться к его состоянию
* Формирование умений расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения
* Развитие навыков укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки, дыхательных путей
 |

Значение дыхательной гимнастики для детей очевидно:

- Это средство лечения и профилактики болезней органов дыхания (бронхита, астмы, ларингита, тонзиллита, ринита)

- Это средство развития речи (даже решения проблемы заикания, хотя это заболевание трудно поддается лечению)

- Это средство решения проблем опорно-двигательного аппарата, заболеваний выделительной системы, желудочно-кишечного тракта.

Но имеются и противопоказания:

- порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки;

- воспалительные заболевания легких в острой форме и

- вирусные респираторные инфекции в острой форме.

Популярные в педагогической среде комплексы дыхательной гимнастики содержат статические и динамические упражнения.

Статические выполняются без движения рук, ног и корпуса и направлены на обучение правильному (рациональному) дыханию: вдох — через нос, выдох – продолжительный (в 2 раза длиннее вдоха) через рот;

- упражнения на разные виды дыхания, дыхание с сопротивлением и задержками;

- звуковые дыхательные упражнения.

А динамические дыхательные упражнения выполняются с движением конечностями и корпусом. При этом важна полная согласованность движений с дыханием - это самое важное в данном виде упражнений.

**Гимнастика после сна на основе, разработанной В.Г. Алямовской:**

Техник, методик профилактических гимнастик очень много. В дошкольном образовании положительно зарекомендовали себя методики, разработанные Верой Григорьевной Алямовской, кандидатом психологических наук, преподавателем Нижегородского психологического института, автора книг и пособий для педагогов детского сада.

В том числе методика Алямовской по проведению гимнастики после дневного сна. Пробуждение является одним из важнейших моментов в распорядке дня каждого человека. От того, как ребенок проснется, зависит его настроение и самочувствие. Гимнастику после сна называют бодрящей гимнастикой, гимнастикой пробуждения…

В комплекс гимнастики после дневного сна закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки, включаются упражнения на профилактику плоскостопия, массаж рук и ног, пальчиковые и дыхательные упражнения. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

Разработано много вариантов гимнастик после сна, чтобы детям всегда было интересно: - гимнастика восстановительная

- игровая

- музыкально-ритмическая

- занятие на тренажерах, массажных ковриках, мячах

- оздоровительный бег с играми и упражнениями

- мини тренировка

- самостоятельная гимнастика.

Основная цель — поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушений развития, в том числе нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний органов дыхания.

Пока дети спят необходимо

* проветрить помещение, где будет проводиться гимнастика, снизив температуру на 3-5 градусов и
* разложить предметы для упражнений.

В основе комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

* Если в этот день проводилось физкультурное занятие, то гимнастика после сна организуется в игровой форме с небольшой нагрузкой;
* Если днем двигательная активность детей не была высокой, то гимнастика может проходить в форме мини - спортивной тренировки;
* А если ребенок просыпается раньше или позже других, любит заниматься самостоятельно, то его комплекс упражнений – это разминка в постели, самомассаж и упражнения на тренажерах.

Следует избегать всякого принуждения. Если ребенок отказывается от гимнастики, не стоит настаивать, а лучше тактично выяснить причину.

Форма одежды при выполнении гимнастики после сна различна. Обычно дети занимаются в трусиках, маечках и босиком. Но если в комплекс заложены танцевальные упражнения или упражнения на ковре, то на ногах должны быть чешки или носочки. Если в комплекс включено лазание по канату, следует надевать хлопчато - бумажное трико, чтобы не повредить кожу.

Во время проведения гимнастики после сна целесообразно использовать музыкальное со­провождение. Дети учатся слушать музыку, согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно.

У малышей гимнастика начинается с различных упражнений в постели. Педагоги используют прием сюжетного пробуждения. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, ув­лекают их, заставляя просыпаться, двигаться, выполнять задания:

*- К нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сынок Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти на подмогу к маме для сбора малины на зиму…*

Малышам важно собственным примером показать, как быстро восстановить организм после сна. Дети воспринимают игрушку как друга, товарища, а значит, более охотно выполняют поставленную задачу. Массажный коврик также может быть обыгран в качестве средства наглядности: лесная тропинка или мостик через речку.

Дети среднего и старшего дошкольного возраста постепенно просыпаются под звуки музыки, вызывающей положительные, приятные эмоции. Лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений встают и переходят из спальни в групповую комнату по массажным дорожкам, которые используются 2-3 раза в неделю.

Массажная дорожка составляется из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Это канаты, ребристые доски, резиновые коврики с мелкими шипами, кольца …

Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе одну - полторы минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Выполняют:

* ходьбу на носках, на пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок
* или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики составляет 2-3 минуты.

Далее выполняется комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки. Для повышения заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Эта часть также проводится в течение 2-х-3-х минут.

В общем длительность проведения гимнастики пробуждения с детьми старшего возраста составляет от 10-ти до 15-ти минут. Важно помнить, что главное - не переусердствовать! Упражнения не должны быть чрезмерными, нельзя давать большие физические нагрузки сразу после пробуждения, а длительный бег по комнате утомителен для детей.

Если гимнастика проводится сначала в группе, а затем в физкультурном зале, то давать разминочные упражнения непосредственно перед бегом в зале не нужно, достаточно разминки, проведенной в группе.

В комплекс гимнастики после сна необходимо включать упражнения на расслабление, причем расслабление должно быть более длительным, чем напряжение.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Большинство комплексов для воспитанников старших и подготовительных групп рассчитаны на б**о**льшую самостоятельность детей, так как гимнастика пробуждения имеет еще одну важную цель – формировать полезную привычку разминаться после сна. Следует стремиться к тому, чтобы дети запоминали упражнения, их очередность, и осознанно выполняли комплекс.

Профилактические гимнастики различны по своим задачам, формам и видам упражнений, но все они направлены на достижение одной цели – сохранение и укрепление здоровья детей, на обеспечение здоровьесберегающей и здоровьеформирующей образовательной среды воспитания и гармоничного развития ребенка-дошкольника.

**Используемая литература:**

# 1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. Н. Новгород, 1993.

# 2. Алямовская В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2010.

# 3. Коновалова Н.Г.: Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: Инструктору физического воспитания ДОУ. ФГОС ДО. - Волгоград: Учитель : Методкнига, 2020.

# **4. Коновалова Н.Г., Корниенко Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста.** Изд. 2-е, испр. - Волгоград: Учитель : Методкнига, 2018.