Частное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Ган Менахем»

Консультация для педагогов:

**«Оздоровительная физическая гимнастика в детском саду и семье».**

Подготовила:

Воспитатель младшей группы

Медведева И.Е.

Нижний Новгород 2020

**Оздоровительная физическая гимнастика в детском саду и семье.**

Одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие. Это направление включает в себя использование в д/с здоровье-сберегающих технологий: обучение детей основным движениям и развитие физических качеств, но и овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Решение этой задачи требует взаимодействия воспитателей и родителей в разных видах деятельности.

В ДОУ используются такие формы здоровье-сбережения: физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры, закаливающие мероприятия и различные виды гимнастики (утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, индивидуальная работа и т. д).

Что же такое оздоровительная физическая гимнастика?

Оздоровительная гимнастика для детей – это комплекс упражнений, которые выполняют с целью поддержания здоровья и хорошей физической формы ребенка. В структуру физической гимнастики входит:

- разные виды ходьбы и бега;

- упражнения общеразвивающего характера для спины, плечевого пояса, живота и ног;

- прыжки;

- дыхательные упражнения.

Продолжительность комплекса оздоровительной гимнастики для детей 2-3 лет-3-5 мин, 3-4лет-4-5 мин, 4-5 лет — 6-8 мин., 5-6 лет — 8-10 мин., детей 6-7 лет — 10-12 мин.

Вся оздоровительная гимнастика строится на следующих принципах:

- доступность и постепенность, от простого к сложному;

- повторяемость видов, их систематичность;

- активность взрослого и детей в двигательной деятельности.

При проведении оздоровительно-профилактической гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

-начинать гимнастику с разогревания организма, а заканчивать восстановлением мышечного тонуса.

-большую физическую нагрузку чередовать с отдыхом, расслаблением.

-учитывать возрастные и психофизические особенности каждого ребенка, а также его состояние на данном этапе.

Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, гимнастические палки и т.д.) и без предметов, подвижные игры малой и средней активности, народные игры, эстафеты.

 Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развитию гибкости, выносливости, силы мышц, подвижности суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

 Правильное соблюдение исходных положений – обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений педагогом должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

Кроме всего прочего, гимнастика дарит хорошее настроение, бодрость духа и заряд позитива, это отличный способ коллективного время провождения с пользой.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении его потребностей в пище крайне необходимо обеспечить ребенку потребность в движении. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо высоко для растущего и развивающегося детского организма, под воздействием движений улучшаются функции сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений, при выполнении движений обогащается эмоциональное стояние детей, они испытывают чувство радости, повышается уверенность в себе от проявленной при овладении движениями от раскованности и свободы их выполнения.

В книге «Занимательная физкультура в д/с для детей 3-5 лет»

К. К. Утробиной представлены различные виды оздоровительной гимнастики с предметами, а также занимательные рифмованные разминки и веселые тренинги (игровые упражнения на ковре, способствующие развитию координации движений, нагрузке специальных групп мышц).

Книга «Утренняя гимнастика в детском саду» Е. Н. Варенник знакомит читателя с комплексами оздоровительной гимнастики в традиционной форме с предметами и без предметов.

Пособие «Азбука физкультминуток для дошкольников»

В.И. Ковалько содержит интересную подборку оздоровительных тематических гимнастик и физкультминуток с имитацией движений людей, животных и птиц.

Родителям стоит помнить, что оздоровительная гимнастика проводится в течении дня в любое удобное время, кроме вечернего. Физкультминутки могут использоваться в виде динамических пауз и подвижных игр в любой детской деятельности.

Самая главная задача родителей добиться того, чтобы физические упражнения проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Теперь остается применять эти советы на практике, не откладывайте это благородное и ответственное дело на неопределенный срок.

Только при тесном содружестве детского сада и семьи, можно решить жизненно важную задачу - воспитывать молодое поколение физически крепким, здоровым, с гармоническим развитием духовных и физических качеств.