

Тема:

**«Использование различных
видов гимнастики как
средства оздоровления
детей».**

- «Во всех случаях, когда можно обойтись без лекарств, надо это делать. Безлекарственное выздоровление выгоднее для больного: в успешной борьбе с недугом крепнут, закаляются защитные силы организма».
- *(Академик Б.Е.Вотчал)*

Фундаментальные исследования А. М.Фонарева, показали, что двигательная активность теснейшим образом связана с развитием речевой функции и функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребенка.

- Сотрудники института физиологии детей и подростков установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Развитие мелкой моторики руки имеет большое значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего школьного детства

- Активно участвуя в возникновении образов воображения, движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребенка и в этом поможет использование **пальчиковой гимнастики** - комплекса упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук.

- Доказано, что на ладони расположены биологические точки воздействия на внутренние органы. Массируя Доказано, что на ладони расположены биологические точки воздействия на внутренние органы. Массируя и сжимая ладонь и пальчики, мы улучшаем их работу и восстанавливаем защитные функции организма. Такие манипуляции активизируют речевые навыки, влияют на письменность. Пальчиковые игры для детей не только положительно влияют на динамику развития, но и отлично

- Ритмичные движения пальцами очень нравятся детям. С помощью пальцев можно разговаривать с людьми. Никогда не нужно принуждать детей к участию в игре. Игры пальцами очень заразительны, дети сами захотят играть в них.

»Пальчиковая гимнастика

- На окне цветок колючий
- *(Показать прямоугольник перед собой)*
- Смотрит за околицу
- *(Сделать «бинокль» из ладошек)*
- Вы его не троньте лучше
- *(Погрозить пальчиком)*
- Очень больно колется.



- **Весна идёт**
- **На орех взобрался Миша.**
(имитация взбирания на дерево)
- **С ветки даль ему видна.**
(Ладонку приставить «козырьком» ко лбу)
- **Смотрит на холмы и крыши-**
(рукой сделать волнообразное движение, а затем сложить руки над головой –«крыша»)
- **Не идёт ли к нам весна?**
(Ходьба на месте)
- **За деревней, за долиной**
(посмотреть влево, посмотреть вправо)
- **Где прозрачен небосвод.**
(показать руками небо)
- **Клин увидев журавлиный**
(сомкнуть кончики пальцев вытянутых перед собой рук)
- **Закричал: «Весна идёт!»**
(Вскинуть руки вверх- в стороны)



Комплекс пальчиковой гимнастики №1

- Пальцы ловкими хотят
- Быть у всех наших ребят,
- Пальцам мы сейчас поможем,
- Упражнения предложим:
- **1. «Барашки»**
- Пальцы тянутся вперед,
- Кто из них сильнее нажмет?
- А потом они согнулись,
- Как барашки лбом столкнулись.
- **2. «Венок»**
- Пальцы, как венок, сплетем,
- Руки вытянем потом,
- Пальцы выгнутся чуть-чуть,
- Их расслабить не забудь.



Комплекс пальчиковой гимнастики №2

- **1. «Драконы»**
- Два дракона прилетели,
- Пять голов они имели,
- Только сели эти братцы,
- Сразу начали бодаться.
- **2. «Друзья»**
- Пальчик к пальчику приходит,
- Друга он себе находит,
- Будут пальчики дружить,
- В гости часто приходите.
- **3. «Петушок»**
- По столу шел петушок,
- Сверху – красный гребешок,
- Снизу – коготки на лапках,
- Не порви, дружок, тетрадку.



- **Физкультминутки** применяются с целью предупреждения утомления из занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.
- **Физкультминутку** можно проводить в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевального движения, выполнения движений под текст стихотворения, а также в виде любого двигательного действия и задания.

- **Общеразвивающие упражнения для физминуток** использую для разных групп мышц (3-4 упражнения), физминутку заканчиваю прыжками, бегом на месте или ходьбой.

- При использовании **физкультминутки**, сопровождающейся текстом стихотворения, беру стихи с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

- 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
- 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
- 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
- 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- 5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

- 1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
- 2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- 3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

- 1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
- 2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
- 3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
- 4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

- 1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
- 2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
- 3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

■ Спасибо за внимание!

