

Виды гимнастики в ДОУ

Выполнила: Кораблева Е.А.



Основная гимнастика

Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).



Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма.

Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.

Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.



Художественная гимнастика

Включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными.

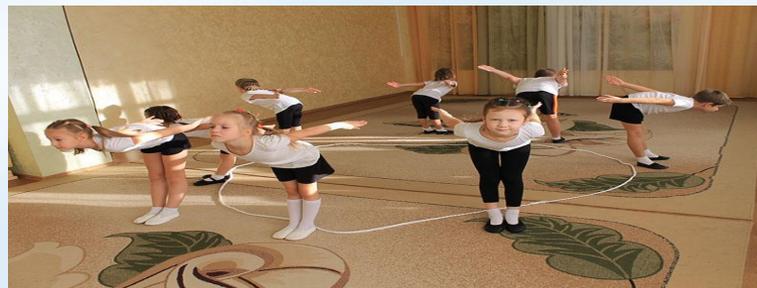
В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.



Спортивная гимнастика

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях исполняются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.

Особого внимания педагога требует выполнение упражнений на растяжку и кувырков. Многие специалисты в области физического воспитания ребенка рекомендуют в целях охраны позвоночника, особенно шейных его отделов, надевать ребенку шейный воротник или стелить мягкий коврик. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем). К акробатическим видам упражнений относятся упражнения типа: «Стрекоза», «Самолетик», «Ласточка», «Рыбка», «Окошко» и др.



Ритмическая гимнастика

Представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма. Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Прикладная гимнастика

К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

Одним из видов гимнастики является гимнастика пробуждения. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.



Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) 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 2-3 минуты.



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - веселое, увлекательное занятие! Известному педагогу В.А.Сухомлинскому принадлежит высказывание: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев". "Рука - это инструмент всех инструментов", сказал еще Аристотель.

О свойствах окружающих его вещей ребенок узнает, сравнивая то, что видит, с ощущениями, которые получает от своих рук..." Пальчиковая гимнастика развивает мозг ребенка, стимулирует развитие речи, творческие способности, фантазию.

Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. В общем, чем лучше работают пальцы, тем лучше ребенок говорит. Руки ребенка, как бы подготавливают почву для последующего развития речи. У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. И у нас с малолетства учили детей играть в "Ладушки", "Сороку – Белобоку", "Козу рогатую". Сегодня специалисты возрождают старые игры, придумывают новые.

О пальчиковой гимнастике можно говорить, как о великолепном универсальном, дидактическом и развивающем материале. Методика и смысл данной гимнастики состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребенка и мозговая деятельность активизируется. Для обучения в школе очень важно, чтобы у ребенка были хорошо развиты мышцы мелкой моторики.



Пальчиковая гимнастика – хороший помощник для того, чтобы подготовить руку к письму, развить координацию. А для того, чтобы параллельно развилась и речь, можно использовать для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки.



Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика в последнее время начала использоваться в дошкольных учреждениях, как форма реабилитации детей 1,5 – 7 лет, имеющих различные патологические и предпатологические состояния.

Причины, определившие внедрение корригирующей гимнастики в дошкольные учреждения многообразны: резкое ухудшение здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста; ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка; занятость родителей.

Общие задачи корригирующей гимнастики:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению позвоночника.
- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки,
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Главное средство корригирующей гимнастики - физические упражнения.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Она благотворно влияет на нарушенные болезнью функции организма, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии.



Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и физической нагрузки.

Таким образом, предотвратить нарушения осанки возможно через систему профилактических и лечебных мероприятий в ДОУ и в домашних условиях.



«Гимнастика»

система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности». Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические. Строевые упражнения (различные построения, перестроения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации занимающихся и их коллективных действий. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Прикладные упражнения (ходьба и бег, метание, лазание, упражнения в равновесии, преодолении препятствий, переползании, поднимании и переноски груза и др.) формируют необходимые навыки. Вольные упражнения развивают и совершенствуют координационные способности занимающихся. Упражнения на гимнастических снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина) развивают силу, ловкость и высокую координацию движений. Прыжки опорные и простые тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног и др. В России развивается основная гимнастика (включая гигиеническую и атлетическую), прикладные виды гимнастики (производственная гимнастика, профессионально-прикладная, спортивно-прикладная и др.), спортивная гимнастика, художественная гимнастика и др.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Как часто мы не осознаём важность того, что имеем. Смотреть на мир и видеть его красоту – большое счастье. И это счастье человеку дают глаза. А ведь именно через глаза мы получаем 70% информации: мы видим природу, ориентируемся в лабиринтах городов, ездим на транспорте. Глаз очень похож на фотоаппарат, где роль пружинок выполняют мышцы: ослабли пружинки – ослабло зрение. Поэтому мышцам глаз, как и любым другим мышцам нужна гимнастика, которая и тренирует, и снимает напряжение. Для поддержания достойного уровня зрения в нашем детском саду используются: соблюдение светового режима, правильное рассаживание на занятиях, специальная гимнастика для глаз



Артикуляционная гимнастика

Мы уверены, что физическое воспитание для дошкольников просто необходимо. И выполняем с малышами гимнастику для ручек и ножек, но почему-то забываем делать "гимнастику язычка". Артикуляционная гимнастика нужна не только для преодоления речевых нарушений, она просто необходима и для профилактики. Ведь язык - это основная мышца органов речи (а все мышцы нуждаются в тренировке). Если занятия по артикуляционной гимнастике проводить регулярно, то ошибки в звукопроизношении могут исчезнуть сами без специализированной помощи логопеда. Предложенные упражнения нужно выполнять ежедневно перед зеркалом по 5-7 минут. Что бы ребёнку было более интересно делайте упражнения вместе с ним и показывайте картинки или игрушки для наглядности.

Комплекс упражнений.

1. УЛЫБОЧКА. Цель: научить ребенка удерживать губы в улыбке под счет до 10 раз, обнажая верхние и нижние зубы.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы и удерживать губы в улыбке под счет от 5 до 10 раз.

2. ТРУБОЧКА. Цель: выработать движение губ вперед.

Выполнение: вытянуть сомкнутые губы вперед, удерживать под счет до 10 раз.

3. ЛОПАТКА. Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном состоянии.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении под счет от 5 до 10 раз. Боковые края должны касаться углов рта, губы не растягивать сильно в улыбку, чтобы не было напряжения.



4. ИГОЛКА. Цель: выработать умение делать язык узким.

Выполнение: улыбнуться, рот широко открыть, язык выдвинуть вперед, напрячь его, сделать узким.

Удерживать позу под счет до 10 раз. Язык не должен быть зажат губами, зубами, опускаться к подбородку.

5. ЧАСИКИ. Цель: выработать умение направлять язык к углам рта.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка укрепить за нижними зубами и не отрывать его от зубов, удерживать позу под счет до 10 раз.

6. КАЧЕЛИ. Цель: выработать умение чередовать положение языка вверх-вниз.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, выдвинуть язык, поднять его вверх за верхними зубами, затем опустить вниз за нижними зубами. Чередовать положение движения языка под счет от 10-15 раз.

7. ГАРМОШКА. Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку.

Выполнение: улыбнуться, открыть рот, присосать язык к небу, и, не опуская язык, закрывать и открывать рот. Удерживать позу под счет от 10-15 раз.

Окошко (БЕГЕМОТ)

- 1 широко открыть рот – «жарко»
- 2 закрыть рот – «холодно»

Чистим зубки

- 3 улыбаемся, открыты рот
- 4 кончиком языка с внутренней стороны «почистить» попеременно нижние и верхние зубы

Месим тесто

- 5 улыбаемся
- 6 пощипывать языком между зубами – «мя-мя-мя-мя»
- 7 кусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)

Чашечка

- 8 улыбаемся
- 9 широко открыть рот и выгнуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т.е. слегка приподнять кончик языка)

Лудочка

- 10 с напряжением выгнуть вперед губы (губы сомкнуть)

Заборчик (АВТЯКА)

- 11 улыбаемся, с напряжением обнажив сомкнутые губы

Артикуляционная гимнастика

Горка

Качели

Чашечка

Улыбка-трубочка

Лопатка