

Консультация «Здоровая прогулка. Корректирующая, дыхательная, пальчиковая гимнастика»

*Консультацию подготовила
Инструктор по физической культуре
Козлова Светлана Алексеевна*

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- лечебная физкультура;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- сухой бассейн и др.

Ежедневно в своей работе с детьми можно использовать такую форму, как пальчиковые игры, что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т. к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладони”, “Цветы”)

Для укрепления зрения можно проводить зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

- Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
- Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Наряду с традиционными формами работы можно использовать самомассаж от простуды (автор А. И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки,

которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; издадим шум водопада).

Часто используем минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Интересно такое закаливание, как “Ручеёк”. Ведь закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом 4-5 секунд. После этого дети ходят по дорожкам до высыхания ног. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. В первом – вода с раствором марганцовки, во втором и третьем – вода чистая, но с другой температурой, в четвёртом – на дне выложены мелкие камешки. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому можно создать в группе “Фитомодели” из комнатных растений, которые являются не только украшением интерьера, но и стали помощниками в оздоровлении детей. Все растения подбирают с учётом благотворительного влияния на самочувствие и здоровье детей. На занятиях и в свободное время необходимо объяснить детям о пользе комнатных растений, приучать ухаживать за растениями. Рассказывать детям, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения озонируют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнают, какие растения дают оздоравливающий эффект – это: фикус, герань, хлорофитум. Поэтому будут особо следить за их чистотой.

Все эти приёмы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровыми наших детей.