

Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду – это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Составляя комплексы упражнений для гимнастики после сна, мы включаем щадящие элементы и процедуры, не имеющие ограничений и противопоказаний. В комплекс упражнений добавляем дыхательные и звуковые элементы, пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, самомассажа, психогимнастика



В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные праздники, спортивные досуги, дни и недели. Дни здоровья проводятся каждый месяц и имеют следующую общую тематику:

- «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
- «Режим – залог здоровья»;
- «Через движение к здоровью»;
- «Веселые здоровячки»;
- «Здоровое питание»;
- «Гигиена, чистота залог здоровья и красоты»;
- «Нет» - вредным привычкам»;

**Автор:
инструктор по физической
культуре
Султанбекова
Юлия Владимировна**

В здоровом теле - здоровый дух!

**Важность физического
воспитания
подростающего
поколения актуальна в
аспекте укрепления
здоровья детей, и
всестороннем развитии
личности.**

Образовательная область «Физическая культура» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Связь с другими образовательными областями:

- **"Здоровье"** - воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- **«Художественное творчество»** - развитие мелкой моторики.
- **«Познание»** - сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности, формирование умения ориентироваться в пространстве.
- **«Здоровье»** - воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни



Утренняя гимнастика —

Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически. Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически.

«Утренняя зарядка — лучшая разрядка»

специально подобранных упражнений,



Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.



Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В отличие от сюжетно-ролевых игр содержание большинства подвижных дается в готовом виде. Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи. Структура игры регламентируется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и им должны подчиняться все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности. Овладеть правилом - значит овладеть своим поведением, научиться управлять им. Одна из характерных особенностей подвижных игр - стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата - выигрыша.