

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, повышает умственную и физическую работоспособность. Комплекс может состоять из разминочных упражнений в постели, выполнения обще развивающих упражнений у кроватей, ходьбы по "тропе здоровья", подвижных игр разной интенсивности, выполнения упражнений на тренажерах, выполнения элементов самомассажа, дыхательных упражнений [2]. В каждый комплекс следует включать упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, дыхательные упражнения.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

1. Упражнения, выполняемые сидя без использования предметов: сведение и разведение, поднятие и опускание пяток, носков, «сжатие пальцев в кулак», «хлопки стопами», «рисование стопами», сгибая и разгибая пальцы ног отдалять от себя стопы- «Гусеница»
2. Упражнения, выполняемые сидя с использованием предметов: захватить пальцами ног мелкие предметы и приподнимать их, «постучать кубиком», зажав его стопами, построить башню, покатавать мяч, «собрать полотенце», нарисовать, зажав фломастер, «картину».
3. Упражнения, выполняемые стоя на двух ногах: перекаты с пятки на носок, сведение и разведение носков и пяток. Стоя на одной ноге, держась за опору, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять, вращательные движения голенью, а потом стопой.
4. Разные способы ходьбы: младшая группа - на носках, с высоким подниманием колена; средняя группа - на внешней стороне стопы, на пятках. широким шагом; старшая группа - с перекатом, ходьба, поджав пальцы; подготовительная группа- скрестным шагом, гимнастическая ходьба[1]. Например: упражнение «Богатыри выходят из моря»- ходьба в приседе, полу приседе далее ходьба с выпадами или на носках [3].
5. Ходьба по ребристым доскам, дорожкам – массажерам, по канату, по обручу, по палке, приставными шагами по шведской стенке.

Зарядка для ног «Болтливые ноги»

Говорить не могут ноги (повороты стоп вправо- влево)

Им положено молчать («хлопки стопами»).

Ноги могут по дороге (сгибая и разгибая пальцы ног отдалять от себя стопы)

За грибами в лес шагать (рисование стопами елочки),

Бегать в валенках по снегу (похлопывание стопой по голени),

Мчать по пляжу босиком (рисование стопами солнышка),

Могут прыгать, могут бегать (поднятие пяток, поднятие носков),

А, устав, идти пешком (поглаживание стопой по голени).

Говорю я это маме («хлопки стопами»),

А она твердит опять: («сжатие пальцев в кулак»)

Перестань болтать ногами! (раскачивание ног)

Сколько можно повторять? («сжатие пальцев в кулак»)

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

1. Упражнения, направленные на создание ощущений правильной осанки у стены без плинтуса. Встать плотно, прижавшись к стене выполнять поднимания рук, наклоны вниз, в стороны, вперед, приседания, полуприседания, поднимание ног.
2. Упражнения на формирование мышечного корсета, укрепление всех мышечных групп и развитие силы: комплексы ОРУ с набивными мячами, гантелями, с резиновым эспандером, гимнастическими палками, у шведской стенки, на тренажерах.
3. Упражнения на развитие функции равновесия, помогают выработать и закрепить навык правильной осанки, формируют умение удерживать прямо позвоночный столб при любых движениях, улучшают координацию движений. Ходьба по шнуру, по гимнастической скамейке, по бревну, по качающемуся балансиру, с мешочком на голове.
4. Корректирующие упражнения, направленные на профилактику различных нарушений осанки из исходного положения сидя и лёжа. «Рыбка» - приподнимание туловища лежа на животе, «кошечка»- прогнуть спину стоя в упоре на четвереньках, разные способы ползания на четвереньках.
5. Специальные упражнения и игры на закрепление навыков правильной осанки: Упражнения для профилактики сутулости» Отведение рук в стороны назад до соединения лопаток. «Ловкие ладошки», «Птичка машет крыльями», «Замочек».

Дыхательные упражнения.

Эти упражнения повышают жизненный тонус, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, развивают дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшают лимфо и кровообращение легких. Правила проведения дыхательных упражнений: нос чистый; дышать нужно носом, рот закрыт, поза удобная, упражнения выполнять естественно, легко, без напряжения,

дышать медленно. С дошкольниками для увеличения продолжительности выдоха используются упражнения с произнесением звуков на выдохе:

- Удлиненный плавный выдох с произнесением гласных: «Ветер» – у-у-у; «Заблудился» – ау; «Паровоза» – ту - ту- у.
- Резкий выдох: « Дровосек» – ух. «Каратист» – ха. «Охотник»– пиф.
- Ступенчатый выдох: «Петушок» – ку-ка-ре-ку. «Паровоз» – чух- чух- чух. «Насос» – ш-ш-ш
- Произнесение дрожащих, шипящих, свистящих: «Трактор» – тр- р- р. «Жук летит» – ж-ж-Змея шипит – ш-ш-ш.
- Дыхание в контрастном ритме: «Паровоз»– короткие, прерывистые.(ту- ту –ту) «Океанский лайнер» – медленные, размеренные.(УУУУ) [3].
- Веселое дыхание: «Смешинки», «Клоуны». Нажать на кончик носа – смеяться – ха-ха-ха, хи-хи-хи .

Также используем:

- Медленный вдох и выдох: «Аромат цветка»; «Надуем мяч» - «Воздух набираю – мячик надуваю, воздух выдыхаю – ямку получаю»
- Рыдающее дыхание: «Путешественник на острове плакс»
- На выдохе «рисование» воздухом: круг, сердце, цветок [3].

Литература

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.
2. Грядкина Т.С. Влияние гимнастики после дневного сна на умственную работоспособность старших дошкольников // Гуманизация процесса воспитания и развития дошкольника: Межвузовский Сб. научных Трудов – СПб.: Образование, 1994. С. 102-105.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление: Монография. – М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003, – 178 с.