

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9
(МБОУ СШ№9)

Консультация для педагогов ДОУ
Корригирующая гимнастика, как здоровьесберегающая технология.

Подготовил:

Чечуй Светлана Александровна

г. Сургут

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, снизить утомляемость, перегрузку я помогаю детям с помощью корригирующей гимнастики.

Корригирующая гимнастика - это один из видов лечебной гимнастики, необходимый каждому ребенку. Корректировать - значит исправлять. Для этого в своей работе я использую следующие виды корригирующих упражнений:

- коррекционные занятия (упражнения, направленные на исправление каких-то конкретных нарушений в работе детского организма, например, плоскостопия);
- закаливание (если не считать прогулки, то закаливание - солевое, фитотерапия);
- ленивая гимнастика (упражнения, которые выполняются лёжа, сидя, без резких движений сильных физических нагрузок);
- физкультминутки (проводятся регулярно в перерывах на занятиях, чтобы дети не только передохнули, но и поработали на укрепление организма);
- профилактическая гимнастика, утренняя и дыхательная гимнастика.

Каждое утро в детском саду с детьми я начинаю с утренней гимнастики. Утренняя, корригирующая гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Комплексы дыхательной гимнастики для детей на занятиях способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. Дыхательную гимнастику обязательно провожу каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20 - 30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Основные правила, которые я, используя при поведении дыхательной гимнастики это: учитываю состояние каждого ребенка, при необходимости делаю паузы, меняю темп выполнения на более медленный, вначале сама

показываю упражнение, а потом предлагаю детям его выполнить, в игровой форме.

Корригирующая гимнастика после дневного сна (в постели) направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья. Поэтому я стараюсь организовать правильное пробуждение, включая, как правило, включают такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, массаж сухой варежкой. Самым главным правилом для себя я поставила - исключать резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Целями проведения таких занятий является:

подъём мышечного тонуса;

улучшение настроения;

профилактика простудных заболеваний;

укрепление дыхательного аппарата;

предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;

воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

1. Сюжетность пробуждения. Например, к нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сынок Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти на помощь к маме для сбора малины на зиму - надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, мы выполняем те или иные действия с ребятами под рифмовки и короткие присказки.

2. Музыкальность. Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.

Систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности детей положительно влияет на укрепление мышечного корсета.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье, особенно в наших климатических условиях, является главной ценностью человека. Не случайно на первое место все современные программы для дошкольных учреждений ставят задачу воспитания у детей ответственного отношения к собственному здоровью.