**Гимнастика в детском саду**

Я расскажу о гимнастике, которая проводится с детьми в течение дня.

**Утренняя гимнастика**

День у нас начинается с утренней гимнастики (зарядки). ***Значение****–*снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует формированию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

С зарядки начинается день, и от того, насколько чётко и организованно она прошла, зависит поведение и настроение ребенка в течение всего дня. Поэтому важно приходить в садик пораньше, чтобы дети не пропускали зарядку. Конечно же не забывать о ней в выходные дни.

Комплекс утренней гимнастики включает ходьбу с разновидностями, легкий бег и ОРУ. Средняя продолжительность зарядки с детьми младшей группы – 5-6 мин, старшей – 8 -10 мин.

Зарядка проводится в традиционной или игровой форме со стихотворным, музыкальным сопровождением. **Видео 1.**

Р**итмическая гимнастика**

Ритмическая гимнастика представляет собой комплекс ОРУ (физических упражнений), выполняемых без остановки под ритмичную музыку, напоминающая танцы, за что ее очень любят дети. **Видео 2.** Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Ритмическая гимнастика включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, в разминку на занятиях.

**Гимнастика после сна**

После сна проводится оздоровительно-профилактическая гимнастика Цель: закаливание и оздоровление. Также после сна важно поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после сна состоит из нескольких частей:

1. Пробуждающая гимнастика в кроватках (2-3 мин), направленная на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Это потягивания, простые упражнения для рук и ног, самомассаж, гимнастика для глаз и пальчиков; резкие движения исключены.

2. ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика);

3. Ходьба и упражнения в группе (подвижная игра или ритмическая зарядка).

Продолжительность гимнастики после сна составляет не менее 12-15 минут в ст. группе, 7-10 минут *–* в младшей группе. **Видео 3.**

 **Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика проводится с детьми ежедневно во время зарядки, как разминка перед и после обучающих занятий (рисование, лепка, аппликация), а также в качестве самостоятельного занятия около 5 минут.

Пальчиковая гимнастика включает в себя массаж рук: потирание ладоней, массирование пальчиков, пальчиковых игры с речевым сопровождением или с применением игрушек, пособий, тренажеров. Например. **Видео 4.**

**Рассказать о пособиях.** Итог: Все доступно, предметы, игрушки для проведения пальчиковых игр есть у каждого дома, представленные пособия можно легко изготовить вместе с ребенком и заниматься.

Простые упражнения развивают гибкость пальцев, координацию движений и мелкую моторику. Кроме того, пальчиковые игры являются отличным способом развеселить детей, отвлечь их для смены вида деятельности и отдохнуть.

 **Гимнастика для глаз**

После занятий (рисование, лепка), просмотра презентаций или мультфильмов детским глазкам нужно отдохнуть, расслабиться. На помощь приходит гимнастика для глаз, которая проводится с целью профилактики нарушений зрения у детей.

Гимнастику  проводится по словесным указаниям, с использованием доступных предметов, игрушек, тренажеров и пособий. Представляет собой простые упражнения: например, быстро поморгать, последить за игрушкой глазками, не поворачивая голову и т.п., которые часто проводятся в форме игры. **Видео 5**. Такие игры укрепляют глазные нервы и улучшают остроту зрения. Гимнастика для глаз проводится с детьми ежедневно 2-3 раза в день от 2 до 5 минут в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

 **Дыхательная гимнастика**

Дыхание - важнейшая функция организма человека. Дыхательные упражнения обеспечивают дренаж бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру, очищают слизистую дыхательных путей. Дыхательная гимнастика  – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.  Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания, которое является основой для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводятся 2-3 раза в день в среднем от 3 до 6 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи, за 20 минут до еды.  Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с зарядкой, или отдельным комплексом в хорошо проветренном помощении, на прогулке.

Дыхательная гимнастика представляет собой простые упражнения, которые проводятся с детьми в образно – игровой форме со стихотворным сопровождением, с применением пособий, тренажеров. **Видео 6.** Проводя упражнения дыхательной гимнастики, важно контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

**Рассказать о пособиях.** Такие пособия можно изготовить дома из подручных материалов вместе с ребенком и играть с ним с пользой для здоровья.

Вводя в занятия элемент игры, гимнастика становится не только полезной, но и интересной детям. Вот так, играя, мы заботимся о здоровье детей!

**«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

*(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко

*(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимем, глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.