



## Оздоровительная гимнастика для дошкольников дома

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа ДОУ с родителями. Домашние занятия помогают держать ребенка в достаточно хорошей физической форме. При отсутствии каких-либо значимых проблем со здоровьем любящие родители часто практикуют дома самостоятельные занятия с ребенком ежедневной оздоровительной гимнастикой. Чрезвычайно важно с раннего возраста выработать у ребенка желание к активному образу жизни.

Перед началом занятий рекомендуется родителям приобрести специальный гимнастический коврик для профилактики плоскостопия. Можно родителям самостоятельно изготовить такой коврик, используя крупную соль, мелкие камешки, крупу, песок. В первую очередь, необходимы упражнения оздоровительной гимнастики для детей, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. В гимнастике должны присутствовать упражнения для развития всех групп мышц: упражнения на гибкость, упражнения для укрепления мышц рук, туловища, ног. Хорошо включать в гимнастику упражнения с предметами — это повышает интерес к физическим упражнениям, развивает у детей двигательные навыки, укрепляет отдельные группы мышц. Так же не нужно забывать о дыхательной гимнастике, точечном массаже. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей осознанно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

### 1. Массаж «Снеговик»

Раз – рука, два – рука.	Вытягивать вперед одну руку, потом другую
Лепим мы снеговика.	Имитируют лепку снежков
Три – четыре, три – четыре,	Поглаживать ладонями шею
Нарисуем рот пошире.	Проводить ладонями по губам
Пять – найдем морковь для носа	Кулачками растирать крылья носа
Шесть – наденем шляпу косо,	Приставить ладони ко лбу
Пусть смеется он у нас.	«козырьком» ладоней растирать лоб
Семь и восемь, семь и восемь	Поглаживание колени ладошками
Мы плясать его попросим	Выставлять по очереди ноги вперед



## 2. Профилактика плоскостопия

Ходьба друг за другом (босиком)	На огород мы наш пойдём. Овощей там наберём
Ходьба на носках	Дорога коротка, узка. Идём, ступая мы с носка!
Приставной шаг боком с « пружинкой	По бордюру мы идём Приседаем мы на нём
Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед	Усталые ножки Шли по дорожке
Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6- 8- раз)	На камушек мы сели, Сели, посидели
Погладить мышцы ног и ступни	Ножки отдыхают,  Мышцы расслабляют

## 3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)

«Попа сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

«Попа доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

«Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..)- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

## 4. Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше -  
Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше -  
Бом-бом, бом-бом!

встать друг за другом паровозиком и  
похлопывать друг друга по спине



Дома, дома посидите - Бом-бом,  
бом-бом!

постукивание пальчиками по спине

Никуда не выходите - Бом-бом,  
бом-бом!

Почитайте, поиграйте - Бом-  
бом, бом-бом!

поколачивание кулачками по спине

А уйду, тогда гуляйте... Бом-  
бом, бом-бом!

### 5. Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

### 6. Гимнастика для глаз.

Цель: способствовать снятия статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Содействовать укреплению двигательной системе глаз.

1. Медленное моргание в течение 10 секунд.

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

2. Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.

Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз - посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.

В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

3. «Погреем глазки».

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).

### 7. Дыхательная гимнастика: «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

8.Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Будьте здоровы!**