

Бодрящая гимнастика

Варианты бодрящей гимнастики для деток:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажера или спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам;
- Музыкально-ритмическая гимнастика.

Для малышей особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

В комплексы бодрящей гимнастики нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У малышей дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

На полу можно разложить разные массажные коврики и предложить детям выполнить задание на них: пройти по ним, потоптаться на месте, перепрыгнуть через них и т.д. Такие коврики-дорожки можно сделать своими руками,

используя при этом пуговицы, деревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок, горох, фасоль, мелкие камешки. Здесь можно фантазировать. После проведения бодрящей гимнастики желательно проводить водные закаливающие процедуры (обливание ног, босохождение, обтирание всего тела влажной салфеткой (варежкой), умывание прохладной водой). Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.

Уважаемые родители! Комплексы бодрящей гимнастики и закаливание можно проводить не только в детском саду, но и дома.

Источник: ped-kopilka.ru