

Сообщение из собственного опыта по теме:

Игровая гимнастика на занятиях по физической культуре.

Современные подходы к организации работы по реализации задач образовательной области "Физическая культура", предусматривают использование разнообразных организационных форм образовательного процесса, одной из которых является игра.

В условиях введения ФГОС в систему дошкольного образования игра продолжает рассматриваться как основной вид деятельности в образовательном процессе ДООУ. Потому в дошкольном учреждении уделяется большое внимание игровым технологиям в образовательном процессе по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста, так как они направлены на решение таких задач: сохранение, укрепление здоровья детей и их физическое развитие.

Сегодня я расскажу о том, как используется игровая гимнастика оздоровительной направленности, в организации образовательного процесса на занятиях по физической культуре в нашем ДООУ, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и на их оздоровление.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, потому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одним из методических приёмов на занятиях по физической культуре в нашем ДООУ, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей детей: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости, является игровая гимнастика, которая позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем.

Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

- **динамичными;**

- **статичными.**

Динамичные - упражнения направленные на наиболее полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений.

Статические - упражнения, связанные с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы.

Гимнастические упражнения могут носить **анаэробный** и **аэробный** характер, то есть упражнения выполняются при минимальном или максимальном потреблении кислорода.

В системе физического воспитания ребёнка дошкольного возраста выделяются различные **виды гимнастики:**

- **Общеразвивающая** (основная гимнастика, гигиеническая).
- **Гимнастика со спортивной направленностью** (художественная гимнастика, атлетическая).
- **Прикладная или лечебная.**

Для проведения гимнастики важно соблюдать следующие **правила:**

- начинать гимнастику с разогревания организма, а заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса;
- физические нагрузки чередовать с отдыхом;
- учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребёнка и состояние его здоровья во время занятий;
- предусматривать активную роль взрослого для стимулирования у детей эмоционального подъёма в процессе двигательной деятельности.

Непрерывно на занятиях по физической культуре использование игрового метода, что придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму.

Наряду с традиционными видами упражнений, при проведении игровой гимнастики на занятиях по физической культуре в нашем ДОУ, свою эффективность доказали следующие **нетрадиционные формы работы:**

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний

мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Игры-путешествия, сюжетные занятия служат основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия дают возможность для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

Игровой стретчинг является оздоровительной методикой, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, и оказывающей глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игровая дыхательная гимнастика является отличным способом повысить иммунитет детей, восстановить дыхательную систему после пневмонии, а также предотвратить частые простудные заболевания.

Игровая зрительная гимнастика служит для сохранения и сбережения зрения детей. Для того, чтобы дети на физкультурных занятиях могли проявить свою активность при выполнении игровой гимнастики для глаз, необходимо её связать со стихотворным ритмом.

В настоящее время имеется тенденция к возрастанию количества детей, имеющих не только нарушения опорно-двигательного аппарата, но и одновременно имеющих речевые патологии. Потому, в игровую гимнастику на занятиях по физической культуре активно включаются элементы логоритмики, где движения сочетаются с речевым сопровождением: звуком, словом, фразой, стихами и так далее.

Таким образом, гимнастика, проводимая на занятиях по физической культуре в игровой форме, имеет высокий образовательно-воспитательный эффект: дети владеют большим объёмом умений и навыков, у них лучше

развиты физические качества, а взаимосвязь физического и психического развития способствует их творческой активности.

Игровая форма проведения гимнастики создаёт условия и имеет все возможности для решения педагогических задач, и конечно же, то важный шаг к повседневному произвольному росту интереса детей к высокой культуре физического развития.