ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. ОСТЕОПАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ МЕРОПРИЯТИЙ,

НАПРАВЛЕННЫХ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Остеопатическая гимнастика представляет собой набор разнообразных поз и движений в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием. Она направлена на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и на формирование правильной осанки детей дошкольного возраста.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, но и напрямую связана с его здоровьем. При неправильной осанке нарушаются функции дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника; нарушается зрение; происходят изменения в позвоночнике, которые ведут к сколиозу, кифозу, остеохондрозу.

Элементы остеопатической гимнастики используются во время проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики, физминуток, разминок, бодрящей гимнастики после дневного сна.

Цели и задачи остеопатической гимнастики:

- формирование и закрепление навыков правильной осанки у детей дошкольного возраста;

- повышение сопротивляемости к заболеваниям, общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;

- обогащение двигательного опыта;

- расширение представлений детей о человеческом организме и особенностях его сохранения.

Рекомендуется выполнять дневной гимнастический комплекс для детей дошкольного возраста ежедневно после дневного сна. Это – остеопатическая гимнастика для детей после пробуждения (в постели), закаливающие процедуры, общеразвивающие упражнения под ритмичную музыку.

Гимнастика пробуждения заключается в выполнении специально подобранных физических упражнений, которые помогают осуществлению постепенного, мягкого перехода детского организма от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

Примерный комплекс остеопатической гимнастики в постели:

1. Энергичное растирание кистей рук (10 сек).
2. Вытягивание рук вперёд, сжимание и разжимание выпрямленных пальцев рук ( 15-20 сек).
3. «Кошечка». Одновременное потягивание левой руки и правой ноги и наоборот ( до 5 раз каждое).
4. «Велосипед». Имитация езды на велосипеде (20 сек).
5. «Клубочек». Подтягивание головы и коленей к груди (20 сек).

После гимнастики в постели проводят закаливающие процедуры; упражнения в основных движениях, например, направленные на профилактику плоскостопия ( ходьба по массажным коврикам).

Заключительная часть – повышает физический и эмоциональный тонус ребёнка, создаёт положительный эмоциональный настрой, располагает к дальнейшей активной деятельности (ОРУ).

Проводить гимнастику можно под любую приятную музыку. Переход от одной части к другой осуществляется в соответствии со сменой музыкального сопровождения. Для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках подбирают тихую, плавную, неторопливую музыку; для ходьбы по корригирующим дорожкам – более динамичную, ритмичную. В заключении, для выполнения ОРУ – энергичную, бодрую.

Противопоказаниями к применению остеопатической гимнастики являются:

- острые инфекции;

- заболевания крови;

- тромбозы;

- острая недостаточность кровообращения;

- наличие опухолевого процесса в организме;

- острые психические отклонения.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Правильную осанку необходимо формировать с самого раннего возраста.