

«Оздоровительная гимнастика как средство профилактики заболеваний у детей.»

Подготовила инструктор по ФК Кожевина О.А.
Февраль 2026 год.

Оздоровительная гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания детей 3 – 7 лет. В дошкольном образовательном учреждении используются различные формы оздоровительной гимнастики. Основной задачей гимнастики является укрепление здоровья ребёнка.

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т. д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

Ходьба и бег в начале гимнастики – это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений – обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка. Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие. В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка, лужайка, парк) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день. С зарядки начинается день, и зачастую от того, насколько чётко и организованно она прошла, зависит поведение ребёнка в течение всего дня.

Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна. При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма. Комплекс состоит: из упражнений направленных на профилактику нарушений осанки: упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота; упражнения на вытягивание (с целью выпрямления позвоночника и правильного держания головы); на закрепление правильной осанки (у стены, лёжа на полу, сидя) и из упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (с предметами и без предметов, используя дорожки), из дыхательных упражнений (диафрагмальное дыхание), закаливающих мероприятий (воздушные ванны и ванночки)

Дыхательная гимнастика. От дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость. Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межрёберными мышцами.

Цель дыхательной гимнастики: Приучать детей к правильному дыханию, укреплять дыхательную мускулатуру, закаливание и оздоровление организма, Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос), насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности, успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм).

Корригирующая гимнастика – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. В детском возрасте в период роста организма корригирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом. Корригирующая гимнастика – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. В детском возрасте в период роста организма корригирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

Оздоровительная гимнастика является одной из важнейших частей развития детей дошкольного возраста. Она напрямую влияет на физическую подготовленность ребенка. Формирование правильного физического развития у детей дошкольного возраста является одним из ведущих направлений в системе физического воспитания и оздоровления. Это связано с тем, что перед дошкольным образовательным учреждением стоят задачи по всестороннему развитию гармоничной личности, как в интеллектуальном плане, так и в физическом. Таким образом, оздоровительная гимнастика направлена, прежде всего, на гармоничное развитие физических качеств, а также на полное раскрытие индивидуальных особенностей ребенка.