

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №30 «Ёлочка»  
623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей, 10  
тел.: 8 (34364) 3-30-60, e-mail: [elochka\\_30@mail.ru](mailto:elochka_30@mail.ru), адрес сайта: <http://30rezh.tvoysadik.ru>  
ИНН 6628009905 КПП 667701001 р/с 40701810800001176228  
в УРАЛЬСКОЕ ГУ Банка России по Свердловской области г. Екатеринбург  
БИК 046577001 л/с 30906000160 УФК по  
Свердловской области (Финансовое управление)

---

## Консультация

### «Роль оздоровительно-профилактической гимнастики в жизни детей с ограниченными возможностями здоровья»



Составила: Слуцкая Татьяна Валерьевна

Дети с **ограниченными возможностями здоровья** уже с раннего возраста имеют отклонение в опорно-двигательном аппарате, слабую сопротивляемость к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Следовательно, дети нуждаются в **оздоровительно-профилактической гимнастике**, которая должна быть направлена на коррекцию осанки и координацию всего опорно-двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

Цель **оздоровительно-профилактической гимнастики** — **закаливание и оздоровление организма**. Для этого систематически проводится работа над решением следующих задач.

1. Помочь каждому ребенку постепенно осознать и прочувствовать значение физических упражнений в закаливании и **оздоровлении своего организма**.

2. Воспитывать у **детей** потребность в систематических занятиях физическими упражнениями или каким-либо видом спорта.

Для решения этих задач необходимо:

а) знакомить **детей** со строением тела и внутренними органами (это помогает ощущать, «*осознавать*» двигательный процесс в целом и отдельные движения);

б) учить направлять мысли и чувства на процесс движения, что постепенно развивает творческую двигательную деятельность не только в спортивных мероприятиях, но и в **жизни**;

в) учить владеть своим телом в движении;

г) систематически, начиная с раннего возраста, учить **детей** самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя её с расслаблением и восстановлением сил (*через дыхательные упражнения*).

Именно поэтому на уроках физической культуры большое внимание уделяется дыхательной **гимнастике** и применяется несколько определенных комплексов с методическими рекомендациями. Рекомендуемые упражнения используются в процессе любой двигательной деятельности, а также между любыми упражнениями или спортивными играми (в зависимости от ситуации, времени года и состояния **детей**).

Постепенно в процессе работы менялись методические приемы, содержание, структура и время проведения **оздоровительно-профилактической гимнастики**. Структура **оздоровительной гимнастики** строится с учетом заинтересованности **детей** в целенаправленности двигательной деятельности. Для этого используется частая смена движений с разной физической нагрузкой, разным темпом, под музыку разного характера, с чередованием

развлекающих движений с движениями, требующими физического и умственного напряжения и т. д. Все это позволяет сохранять у **детей** интерес к двигательной деятельности на протяжении 45 минут.

**Оздоровительно-профилактическая гимнастика** состоит из нескольких частей, при этом соблюдаются следующие правила.

1. Начинать **гимнастику** с разогревания организма, а заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса;

2. Большую физическую нагрузку чередовать с отдыхом, расслаблением;

3. Учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребенка, а также его состояние на данном этапе;

4. Предусматривать активную **роль** учителя для эмоционального подъема **детей** в процессе двигательной деятельности.

Вся **оздоровительно-профилактическая гимнастика** строится на следующих принципах:

а) доступность и постепенность — от простого к сложному;

б) повторяемость видов, их систематичность;

в) активность учителя и **детей** в двигательной деятельности.

Структура **оздоровительно-профилактической гимнастики**.

Часть	Цель и задачи	Двигательная деятельность	Темп
1-я	Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную деятельность. Активные движения на индивидуальных тренажерах или подражательные движения.	Средний	быстрый средний Ритмичная, веселая 2-3
2-я	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность, гибкость позвоночника и суставов. Упр. на <b>гимнастической</b> стенке - на саморастягивание, самовытягивание и подтягивание.	Медленный	спокойный Медленная, спокойная 5-6
3-я	Умение сочетать темп движений с характером музыки. Умение воплощаться в игровой образ. Подражательные движения с ходьбой, бегом, ползанием и прыжками.	Средний	

## быстрый

средний Ритмичная, веселая 2-3

4-я часть Воздействовать на коррекцию осанки, верхних и нижних конечностей, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Комплексы общеразвивающих упражнений в чередование с дыхательными упражнениями. Разный Разного характера 10-12

5-я часть Укреплять дыхательную мускулатуру; повышать сопротивляемость организма к простудным и др. заболеваниям. Учить **детей чувствовать**, ощущать процесс движений и соединять движение с сознанием. Комплексы дыхательной **гимнастики**. Спокойный Без музыки 5-6 мин

### Список используемой литературы

1. Я иду на урок (*книга для учителя*). М. В. Тарасова. – Изд-во «Первое сентября».
2. Журнал «Физическая культура в школе», 2015; 2016; 2017.
3. Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. – М.: «Просвещение». 1988.
4. Е. Тальга. Энциклопедия физических упражнений. – «Физкультура и спорт». 1998.
5. Учись быть **здоровым**. Р. Г. Жбанков, Э. А. Макаревич. – Минск. Изд-во «Полымя». 2010



