



«Стандартные приёмы и методы по физическому развитию, способствующие развитию речи»

Подготовила: инструктор по
физической культуре
Минеева Елена
Владимировна

Введение

- ▶ Здоровье, естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (*наследственных и приобретённых*) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния Здоровье или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: "Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" (*психическое, физическое, нравственное*).
- ▶ **Одним из путей решения этой проблемы является поиск и внедрение инновационных подходов в физкультурно-оздоровительной работе.**

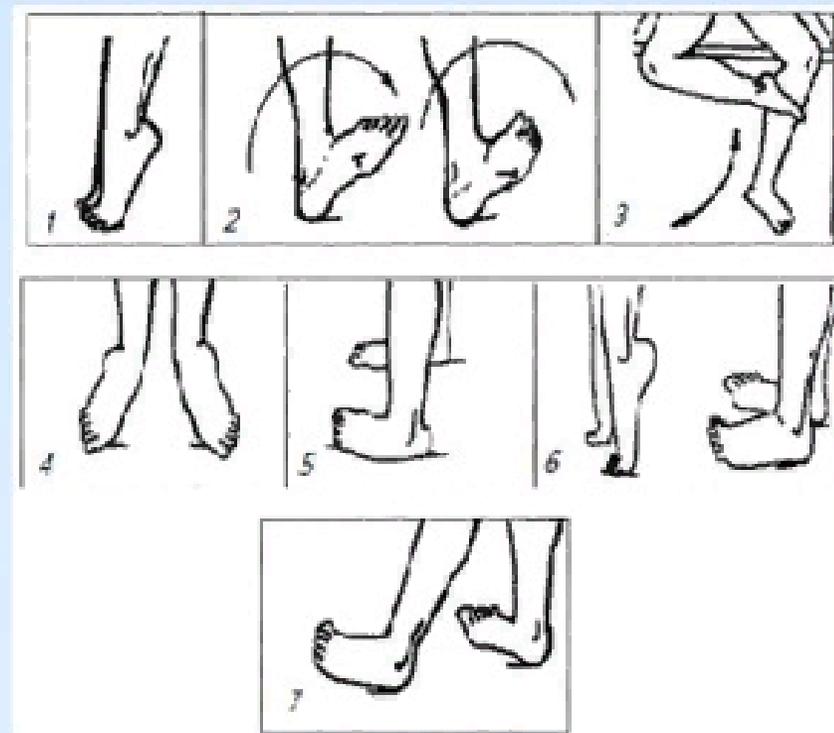
Корригирующая гимнастика

- **Корригирующая гимнастика** (от лат. *corrigo* - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной **гимнастики**. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.
- **Корригирующие** упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.
- **Корригирующая гимнастика** встречается во всех режимных моментах в ДООУ. В нашем **детском саду** созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя **гимнастика**, прогулка, **гимнастика** после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая **гимнастика**, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения.

- 
- Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать **гимнастику** надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно.
 - Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для **коррекции** и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, **коррекцию** осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная **гимнастика**, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Корригирующая гимнастика

(комплексы упражнений для профилактики плоскостопия)



Корригирующая гимнастика

(комплексы упражнений на формирование правильной осанки)



Кинезиологические упражнения

- Одним из универсальных методов, которая нам может помочь является **кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и **физического** здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют, создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.
- **Кинезиология** - это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т. е. путём **физической активности**. **Кинезиологические** упражнения - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (*нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями*) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. Упражнения позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, приводят к гармонизации баланса жизненной энергии у человека и обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание. Особенно эффективной оказалась **кинезиологическая гимнастика у детей**, т. к. пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития.

- 
- ▶ **Кинезиология** - наука о развитии головного мозга через движение. **Кинезиологические** упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. **Кинезиологические** упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, благотворно воздействуют на весь организм ребенка.
 - ▶ Поэтому, главной целью работы стало: помочь ребенку усвоить **кинезиологические** упражнения в развитии интеллектуальных способностей, а так же применять эти упражнения в свободной деятельности для развития своего же интеллекта и снятия мускульной зажатости в стрессовых ситуациях.



Кинезиологические упражнения способствуют:

- Оптимизации деятельности мозга.
 - Гармоничному развитию двухполушарного мышления.
 - Развитию интеллектуальных и творческих способностей.
 - Улучшению работы долговременной и кратковременной памяти.
 - Развитию способностей к обучению и усвоению информации.
 - Повышению эффективности выполняемых действий
- 

Кинезиологические упражнения



Вывод

- Дети в силу своих психофизиологических особенностей легко осваивают новые двигательные навыки и в том числе необходимы для исправления осанки и профилактики плоскостопия, а пластичность **детского** организма в этом возрасте позволяет улучшить профессиональные данные и исправить некоторые недостатки осанки путем применения специальных (**корректирующих**) методик.
- В заключении хотелось бы сказать: Вы хотите видеть **детей здоровыми и умными**? Займитесь **кинезиологией** и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.