**Различные виды гимнастики как один из видов**

**здоровьезберегающих технологий.**

 Инструктор по ФИЗО Петрова И.П.

 МАДОУ № 19 г. Кемерово

 Здоровье – это главная ценность жизни, оно является самой высокой ступенью для человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

И что бы человек был здоров необходимо следовать главным принципам:

правильное, сбалансированное питание

физическая активность

гигиенический уход

соблюдение режима дня

укрепление иммунитета

эмоциональный настрой

отсутствие вредных привычек.

Что бы сохранить наше здоровье существуют разные виды здоровиезберегающих технологий. Одним из которых является гимнастика.

Она просто необходима для человека, а особенно для детей. Ведь с детского возраста прививаются все привычки. И если мы хотим видеть в будущем здорового человека привычки к здоровому образу жизни необходимо прививать с детства.

**Здоровьесберегающие технологии**- это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в детском саду.

**Цель** здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Что же такое гимнастика?

 Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Гимнастика – это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека, в первую очередь – силы, гибкости и координации.

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики:

**Гимнастика делится на**:

**Общеразвивающую -** (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др., гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др., прикладная или лечебная.

**Основную**  - направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно -сосудистой, дыхательной, эндокринной).

**Гимнастические упражнения**

**могут быть:**

**Динамичными**  (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

 **Статическими** (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т. е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).



**Спортивная**



**Ритмическая**

**Художественная**



**Прикладная**

**Гигиеническая**

**Виды гимнастики**







**Пробуждения**

**Дыхательная**

****

**Пальчиковая**

**Для глаз**

**Корригирующая**

**Гигиеническая гимнастика** направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.

**Художественная гимнастика** включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками.

**К спортивным видам гимнастики относится акробатика.**

**Ритмическая гимнастика** представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.

**Прикладная гимнастика** к ней относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

Одним из видов гимнастики является **гимнастика пробуждения**. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

**Пальчиковая гимнастика** - веселое, увлекательное занятие. Пальчиковая гимнастика развивает мозг ребенка, стимулирует развитие речи, творческие способности, фантазию.

**Корригирующая гимнастика** используется в дошкольных учреждениях, как форма реабилитации детей 1,5 – 7 лет, имеющих различные патологические и предпатологические состояния.

**Гимнастика для глаз-** мышцам глаз, как и любым другим мышцам нужна гимнастика, которая и тренирует, и снимает напряжение.

**Дыхательная гимнастика -** это комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Физическое развитие человека не возможно без применения гимнастики!

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематического её выполнения!