**Консультация для педагогов ДОУ по внедрению остеопатической и адаптационной гимнастик в режим дня в рамках программы «К здоровой семье через детский сад»**

Ответственный за проведение :

инструктор по физической культуре Акульшина Ю.И.

|  |  |
| --- | --- |
| **Адаптационная гимнастика для детей дошкольного возраста** улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма:   * Восстанавливает естественную биомеханику движений тела * Обеспечивает правильное функционирование организма как единого целого * Восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др. * Способствует обмену веществ и повышает жизненный тонус организма     Адаптационная гимнастика для детей дошкольного возраста это комплекс упражнений, разработанных специалистами по лечебной физкультуре и традиционной пластике, остеопатии, неврологии. Состоит из 21 упражнения. |  |

**Как делать гимнастику для детей дошкольного возраста?**

Этот комплекс физических упражнений выполняется в любое время дня, не менее трех раз в неделю, желательно каждый день. Его выполнение занимает примерно 15 минут. Идеально подходит в качестве утренней зарядки для детей старше трех лет и взрослых.  
На странице сайта proroditelstvo.ru вы можете прослушать или скачать специально подобранное музыкальное сопровождение для упражнений комплекса Адаптационной гимнастики. Оно помогает быстрее запомнить последовательность и длительность упражнений.

Адаптационная гимнастика для детей дошкольного возраста подходит для детей старше 3х лет и взрослых.

|  |  |
| --- | --- |
| **Остеопатическая гимнастика для детей** позволяет максимально компенсировать негативное воздействие современной экологии и стрессов. При регулярном выполнении заменяет или усиливает эффект необходимого остеопатического лечения.  Представляет собой набор разнообразных поз и движений в сочетании с правильным [диафрагмальным дыханием](http://proroditelstvo.ru/beremennost/fizicheskie-uprazhneniya/item/28-diafragmalnoe-dihanie).  Комплекс был разработан в 1990г. в России под руководством директора «[Русской академии остеопатической медицины](http://www.com-osteopathy.com/)» Ласовецкой Л.А. в рамках программы «К здоровой семье через детский сад». |  |

**Как выполнять гимнастику для детей дошкольного возраста?**

Делать гимнастику для детей дошкольного возраста можно под любую приятную музыку, замечательно подходит сочетание звуков природы (морской прибой, лес и т. п.) и шедевров классической музыки.

Рекомендуется выполнять дневной гимнастический комплекс для детей дошкольного возраста ежедневно после тихого часа. Дневной гимнастический комплекс это -

остеопатическая гинастика для детей в постели (после пробуждения)  
тренажерный путь - для лучшего перехода от сна к бодрствованию  
адаптационная гимнастика для детей или общеразвивающая гимнастика под ритмичную музыку.

Остеопатическая гимнастика для детей дошкольного возраста подходит для детей старше 3х лет и взрослых.