**Оздоровительная гимнастика**

**Оздоровительная гимнастика -** это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия по оздоровительной гимнастике содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболевания и их осложнениям. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения.

Физические упражнения, подобранные в соответствии с особенностями заболевания, при определенной последовательности, оказывают многогранное физиологическое воздействие. Под влиянием физических упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влиянием внешней среды.

Физические упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или расслабления мышц или же проводить статическое напряжении.

Занимаясь оздоровительной гимнастикой дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. Дети становятся спокойнее, уравновешенные. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умением и навыкам.

Каждое занятие строится по определенному плану и состоит из трех разделов: *подготовительный (вводный), основной и заключительный.*

*Вводный раздел* предусматривает подготовку к выполнению специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность раздела занимает 10-20 % времени всего занятия.

*В основном разделе* занятия решают задачи лечения и реабилитации и применяют специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность раздела:— 60-80 % всего времени занятия.

*В заключительном разделе* нагрузку постепенно снижают.

Программа по оздоровительной гимнастике предназначена для детей дошкольного возраста начиная со старшей группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю во II половине дня.

Продолжительность занятий

* В старшей группе-25 минут;
* В подготовительной группе-30 минут.

Количество детей в группе 10-15 человек.

***Основная задача*-** оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка, профилактика различных заболеваний.

*Специальными задачами оздоровительной гимнастики являются:*

* исправить деформацию и уменьшить имеющееся уплощение сводов стопы;
* восстановить и закрепить навыки правильной осанки;
* нормализовать двигательную сферу;
* укрепить мышечно-связочный аппарат голени и стопы;
* обучить правильному положению стоп при ходьбе.
* укрепить общее состояние организма;
* повысить силу и выносливость мышц нижних конечностей;
* повысить общую работоспособность и сопротивляемость по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

*Образовательные задачи:*

* формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.
* Способствовать развитию интереса и потребность в занятиях физическими упражнениями.

*Воспитательные задачи:*

* Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности.
* Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
* Способствовать развитию воображения, мышления, познавательности в движениях.
* Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
* Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Заключение

Оздоровительная гимнастика даст ребенку все необходимые нагрузки, приучит к занятиям спортом, поможет расти большим и здоровым. Ежедневные занятия лечебной гимнастикой воспитают в ребенке:

- ощущение собственной мышечной силы;

- являются профилактикой возможных травм;

- способствуют развитию интеллекта;

- помогают преодолевать стрессовые ситуации;

- укрепляют иммунитет, препятствуют развитию болезни;

- приучают к регулярной физической нагрузке.

Детям свойственна большая потребность в движении, и это является важной биологической чертой периода роста организма, более того, является обязательным условием для правильного формирования и развития детского организма.

Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось в глубокой древности. Ещё в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности. Оздоровительная гимнастика способствует не только улучшению работы пораженного органа, но оказывает многогранное физиологическое действие. Под влиянием оздоровительной гимнастике активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы.