

Динамическая гимнастика



Динамическая гимнастика – это новейшая методика раннего развития малыша. Ее первооснователем стал И. Б. Чарковский. В отличие от обычной, динамическая гимнастика включает больше сложных движений. Доказана эффективность такого метода – дети, с которыми проводились комплексные упражнения, растут энергичными, активными. Они имеют хорошую иммунную систему, которая обеспечивает защиту от различных заболеваний. Система динамических упражнений активизирует не только физическое, но и психофизическое развитие малыша.



- К комплексным занятиям относятся:

- Гимнастика

- Массаж

- Упражнения на фитболе

- Закаливание

- Игры

- В основе таких занятий – интенсивное, но кратковременное расслабление и напряжения мышц малыша. Система упражнений задействует все тело ребенка, обеспечивает развитие вестибулярного аппарата, поскольку манипуляции проводятся в различных положениях. Упражнения базируются на принципах индивидуального подхода и последовательности.



Особенности

- Особенности динамической гимнастики заключаются в следующих правилах: Комплекс упражнений следует начинать после разминки. Динамическую гимнастику следует проводить каждый день. Длительность занятий составляет от десяти до двадцати минут. Не рекомендуется проводить оздоровительные упражнения после приема пищи и перед сном.



Польза занятий для малышей

- Динамическая гимнастика положительно воздействует на организм . Основными преимуществами такой методики являются:
- Формирование иммунной системы
- Нормализация мышечного тонуса
- Улучшение двигательной координации
Положительное воздействие на интеллектуальное развитие
- Укрепление систем организма и опорно-двигательного аппарата
- Стимулирование метаболических процессов в организме

Упражнения:



1. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок
 - На двери висит замок,
 - Кто открыть его бы смог?
 - Потянули, покрутили
 - Постучали и открыли.
 - Выполнять кистями круговые движения в одну и другую сторону, постукивание основанием ладоней не расцепляя пальцев, руки расцепить, ладони в стороны –открыли замок.
2. И. п. сидя упор на предплечья, ноги ровно, плавно поднять обе ноги, удержать в таком положении 3-5 сек. Плавно опустить (3-5 р.)
3. И. п. лежа на спине потягивания с поворотом на бок.

- 4. Самомассаж головы «*Помоем голову*». Дети имитируют движения, как при мытье, массируя пальчиками голову.
- 5. Упражнения для профилактики плоскостопия, коррегирующая ходьба «*по лесу как лисички*»- ходьба на носочках; «*на траве роса не замочите ножки*» –ходьба на пятках.
- 6. Ходьба по массажным коврикам.
- 7. Дыхательное упражнение «*Сердитый ёжик*». Представьте как еж во время опасности сворачивается в клубок, наклон как можно ниже, стоя на всей ступне, изобразить «клубок»глубокий вдох-еж разворачивается «*п-ф-ф-ф*» медленный выдох.



