

**«Корригирующая гимнастика после  
дневного сна,**

**ее значение.»**



**Подготовил: Инструктор по ФК  
Рагимова Жанна Евгеньевна**

*Здоровье – извечная мечта людей, залог счастливой и продолжительной жизни, которая во многом зависит от самого человека. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эту задачу можно решить путём внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний, одной из них является:*

***корригирующая  
гимнастика***

**Корригирующая гимнастика – это несложный комплекс,**  
направленный на укрепление одних групп мышц и полное расслабление других. Таким несложным способом можно обеспечить стройность осанки, профилактику сколиоза, а также нормализацию работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



- *Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий.*
- *Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.*
- *Упражнения носят игровой, сюжетный характер*
- *Способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».*
- *В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы используется « дорожку здоровья»*

Ребёнку должно быть интересно не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится!

- Все корригирующие упражнения, должны предоставляться детям в виде «лечебных» игр;
- Желательно проводить корригирующую гимнастику под музыку.



*Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.*

*Общие задачи гимнастики:*

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.*
- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела.*
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.*

*Комплекс гимнастики состоит из  
нескольких частей:*

*1 Гимнастика в постели*

*2 Упражнения для профилактики  
нарушений осанки и плоскостопия*

*3 Дыхательная гимнастика*

*4 Индивидуальные задания*

*5 Водные процедуры*



## *Корригирующая гимнастика после дневного сна.*

### *Упражнения в кроватке:*

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

### **3. Массаж рук**

### *Упражнения на коврике:*

#### **ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ**

### *Дыхательные упражнения:*

1. **Глубокий вдох** - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2.«Ежики» - И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох.  
(4-5 раз).

GIFR.RU

Спасибо  
за внимание!