



Корректирующая гимнастика в ДОУ



- **Корригирующая гимнастика** – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. В детском возрасте в период роста организма корригирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.



- Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.
- Корректирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОУ.
- корректирующие гимнастические упражнения дают результаты только тогда, когда они проводятся правильно, систематически, длительно и непрерывно.






Корригирующая гимнастика оказывает:

- общеукрепляющее воздействие на организм ребенка
- осуществляет своевременную профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата
- способствует общему укреплению мышц туловища
- укрепляет мышцы, формирующие свод стопы
- воспитывает и закрепляет навык правильной осанки
- формирует правильный свод стопы
- развивает и совершенствует двигательные навыки детей





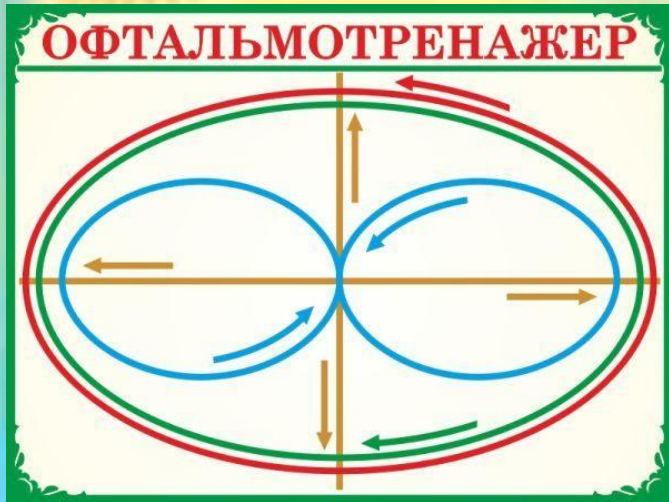
Корригирующая гимнастика направлена на профилактику осанки, плоскостопия, зрения. Хотя исправлять, корригировать с помощью гимнастики можно гораздо больше. Средствами корригирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, а так же подвижные игры, плавание, упражнения на специальных тренажерах.



- **Корректирующая гимнастика с элементами йоги**



Корректирующие упражнения для глаз




Бодрящая гимнастика после сна



Цель корригирующей гимнастики.

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.



Цель: Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

Задачи

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни





Варианты бодрящей гимнастики.

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- Самостоятельная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.
- Лечебно – восстановительная гимнастика.
- Музыкально – ритмическая.



Главное правило –

- исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Комплекс упражнений для разминки в постели (гимнастика пробуждения).
2. Дыхательная гимнастика.
3. Ходьба по «тропе здоровья», корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия.





Примерный комплекс

Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись

Улыбнулись, потянулись, *(Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко *(Дышат носом)*

Погудели громко *(у-у-у-у-у)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. *(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

1,2,3,4 –шевелим ногами *(Стопы на себя, от себя)*

1,2,3,4 – хлопаем руками *(Хлопки руками)*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

(Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)

Наклонились 3,4 *(Наклониться вперед касаясь ног руками)*

И педали покрутили *(Велосипед)*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнее,

Чтобы были здоровей *(Лодочка)*

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу *(Лежа на животе, руки вперед, потянувшись)*

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз *(Встают с кровати, заправляют постель, идут по «дорожке здоровья»)*







Список используемой литературы:

- Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. — 80 с.
- Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. СПб: Речь, 2005. 240 с.
- Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 154 с.
- Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет). — М.: Просвещение, 1987. — 224 с., 16 л. Ил. — (Б-ка воспитателя дет. сада).
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.
- Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.

Выполнила: Янова Т.В.,
МБДОУ «Д/сад №371 г. Челябинска»