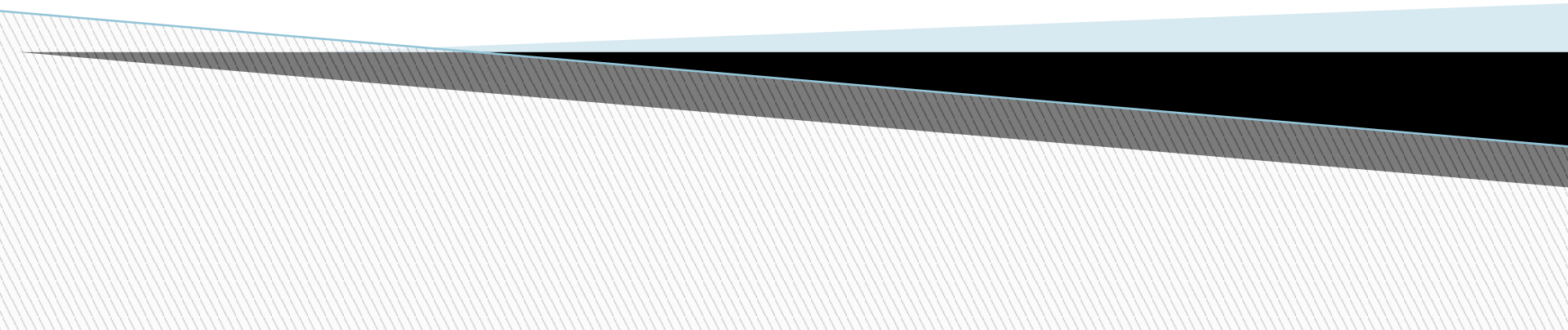


# Остеопатическая гимнастика

Остеопатия – восстановление структуры через нормализацию макро- и микродвижений.



Одним из видов, используемых в нашей группе комплексов гимнастик «пробуждения», стала остеопатическая гимнастика – корригирующая ортопедические и психомоторные нарушения у детей.



Гимнастика «пробуждения» заключается в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекающих весь организм ребёнка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

# *Цель остеопатического лечения*

восстановление баланса между всеми системами организма, активизация его защитных сил, повышение уровня адаптации и сопротивляемости человека к любым нежелательным воздействиям и, в конечном счёте, повышение качества жизни.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон.

Для музыкальных подъемов подбирали разнохарактерные мелодии в соответствии со структурой гимнастики



- тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;
- более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада», И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;
- и в заключении – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.

I часть – гимнастика в кроватках - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма.



- II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.





- ▣ III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности.



- Длительность каждой части бодрящей гимнастики 4-5 минут. Переход от одной части к другой осуществляется в соответствии со сменной музыкального сопровождения.



- Т.О. бодрящая гимнастика, помогает решать поставленные задачи: осуществление постепенного, мягкого перехода детского организма от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

