


Остеопатическая ГИМНАСТИКА


Гимнастика «пробуждения»
заключается в выполнении
специально подобранных
физических упражнений, постепенно
вовлекающих весь организм ребенка
в деятельное состояние.


Воспитатель: Кузнецова Т.Н







**Эта гимнастика занимает не больше
15 минут, а помогает
«скорректировать» все системы
организма, улучшить самочувствие
и даже... настроение.**



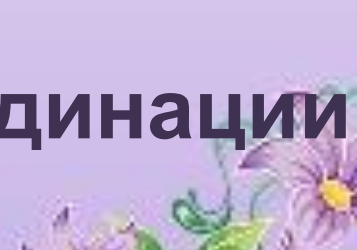


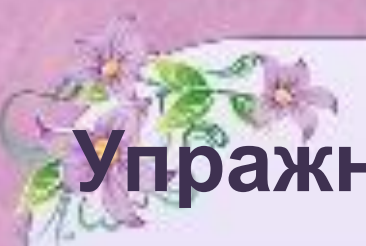
**Рекомендуется выполнять
дневной гимнастический
комплекс остеопатических
упражнений, для детей
дошкольного возраста,
ежедневно после тихого часа –
для лучшего перехода от сна к
бодрствованию.**





Все упражнения носят образно – игровой характер и выполняются в положении лежа на спине или стоя на коленях с помощью валика. В результате использования корригирующих игр – упражнений мы способствуем всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию, формированию навыков координации движений и ловкости.





Упражнения выполняются в постели сразу после дневного сна.

1) Растягивание нижнего грудного отдела позвоночника (20 сек)

2) Умывание (3 раза)

3) Вытягивание в длину (3 раза)

4) Синхронное перекрестное ползание (12 раз)

5) Потягивание наискосок (3 раза)

6) « Крокодил» (21 раз)

7) Горизонтальное потягивание (15 сек. по 1 разу)



Растягивание нижнего грудного отдела позвоночника.

Лечь на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток, руки свободно откинуть назад рядом с головой, «раскиснуть» на валике.



«Умывание»

Валик переложить под шею, растереть ладони до тепла.

Умываем лицо, умываем руки, ноги и живот.



Вытягивание в длину.

Руки сложить ладонями на животе, пальцы сцепить «замком». Вытянуться в длину: руки поднять за голову, ноги распрямить и потянуться носками на себя.



Синхронное перекрестное ползание.

Валик положить под подбородок, повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски.



Потягивание на наискосок.

И.п.- лежа на спине с валиком под шейей, руки вдоль туловища, на выдохе- левой рукой вверх, голова при этом поворачивается на вытянутую руку, одновременно стопа тянется на себя- по диагонали.



«Крокодил»

Подтянуть к груди согнутые в коленях ноги, опустить на кровать влево, одновременно повернув голову направо и наоборот.



Горизонтальное потягивание.

Встать на четвереньки. Спина и голова – на одной линии. Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу, удержать такое положение не менее 15 сек. и наоборот.




Ходьба на носках. Ходьба на пятках.





«Дорожка здоровья»





Комплекс был разработан в 1990г. в России под руководством директора «Русской академии остеопатической медицины» Ласовецкой Л.А. в рамках программы «К здоровой семье через детский сад».





**Будьте здоровы!
Спасибо за
внимание!**

