

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20**

**Практикум для воспитателей:
«Корригирующая гимнастика в детском саду»**

**Подготовила инструктор по ФК
Орлова Любовь Юрьевна**

г. Липецк

Здоровье, естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния Здоровье или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: "Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". (психическое, физическое, нравственное)

Одним из путей решения этой проблемы является поиск и внедрение инновационных подходов в физкультурно-оздоровительной работе.

Корригирующая гимнастика.

Корригирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие 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.

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДООУ В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, бассейн.

Физкультурные занятия.

Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации

позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание. Подбираются подвижных игр и упражнений, разработанные с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями.

Правильную осанку: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Основным средством **формирования** правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия **физическими упражнениями**

Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

«Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В -е. – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

«Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В -е. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

«Тигренок потягивается»

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В -е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

«Резвые зайчата»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Комплекс с мячом.

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

В –е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же.

В –е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

В –е. - 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

В –е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Встань прямо».

1. И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

В –е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх; 3-4 вернуться в и.п.

2. И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В –е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В –е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и.п.

4. И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В –е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

5. И.п. – лежа на животе

В –е. - 1-4 отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

6. И.п. - лежа на спине, руки за головой.

В –е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

7. И.п. – лежа на спине, руки за головой

В –е. - круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

Примечание. Все перечисленные упражнения повторяются по 4-6 раз.