

«Корригирующая гимнастика для детей дошкольного возраста»



Авторы: Рузайкина С.Ю, Гуро И.В
инструкторы по физической
культуре МБДОУ № 230

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

Упражнения для коррекции свода стопы

Ходьба по канату



Профилактика нарушений осанки

ВОСПИТАНИЕ ОЩУЩЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ ОСАНКИ ПРИОБРЕТАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ МНОГОКРАТНОГО ПОВТОРЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА:

ЛЕЖА, СИДЯ, СТОЯ

С этой целью включаем в комплексы утренней гимнастики и ОРУ :

1. Упражнения у вертикальной плоскости (у стены) . Дети становятся к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседание.



2. Упражнения с предметами на голове (кубики, мешочки с песком, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ползание на четвереньках; приседание, не уронив при этом положенный на голову предмет и др.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают осознанное отношение к своей осанке.



Упр. «Мельница» поднимание правой руки вверх и отведение левой назад и наоборот



Упр. «Кошечка» прогибание спины стоя на четвереньках и коленях







28. 3. 2017

Дыхательные упражнения при нарушениях осанки

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует помнить, что спортивная нагрузка не должна превышать возможностей детского организма, необходимо чередовать ее с отдыхом, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

«Насос». И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз — вдох. 1 — 2 — наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая — до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая, произносить звук «с-с-с»; 3-4 — и. п., вдох. То же влево. Повторить 4-6 раз.





«Гуси шипят». И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз — вдох. 1 — 2 — наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3 — и. п. Повторить 6—8 раз.

Точечный массаж и упражнения для дыхания



Соединить ладони и потереть ими о другую до нагрева



Нажимать указательным пальцем точку под носом



Слегка подергать кончик носа



Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».



Вдох через левую ноздрю (правая ноздря закрыта пальцем), выдох через правую ноздрю. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук



Разотру ладошки сильно,

Растирание ладоней;



**Каждый пальчик покручу ,
Поздороваюсь с ним сильно
И вытягивать начну**

*захватить каждый пальчик у основания и
выкручивающим движением дойти до
ногтевой фаланги.*



Затем руки я помою,

**Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.**



«Моют руки»

Пальцы в «замок»



Выпущу я пальчики – Пусть бегут, как зайчики.

Пальцы расцепить и перебирать ими.

Весёлый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определённых групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течении 2 минут. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение выполняется в течении двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к более сложному. Все они способствуют и развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определённых мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровоснабжение и способствуют развитию координации движений и осанки.

«Цапля»



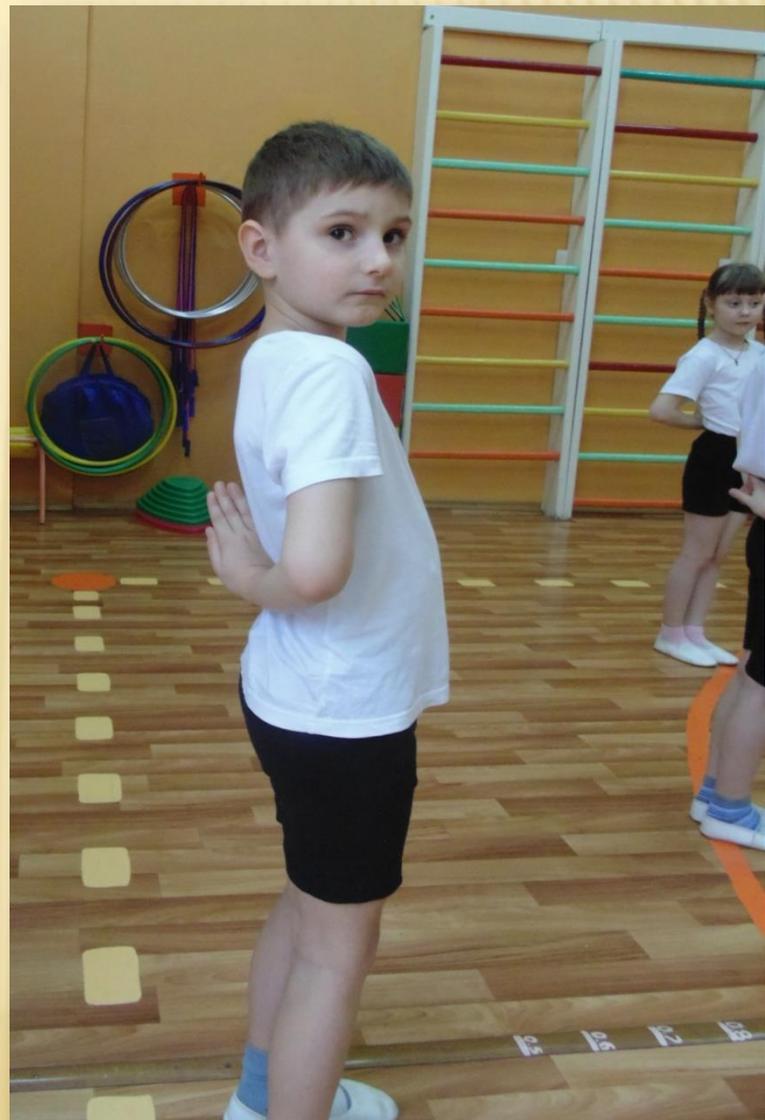
«Лодочка»



«Стойкий оловянный солдатик»



«Ах, ладошки, вы, ладошки!»



«Ножницы»



«Птица»



Спасибо за внимание!

