

## «Корригирующая гимнастика для детей дошкольного возраста»



*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, поднимание 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!»**

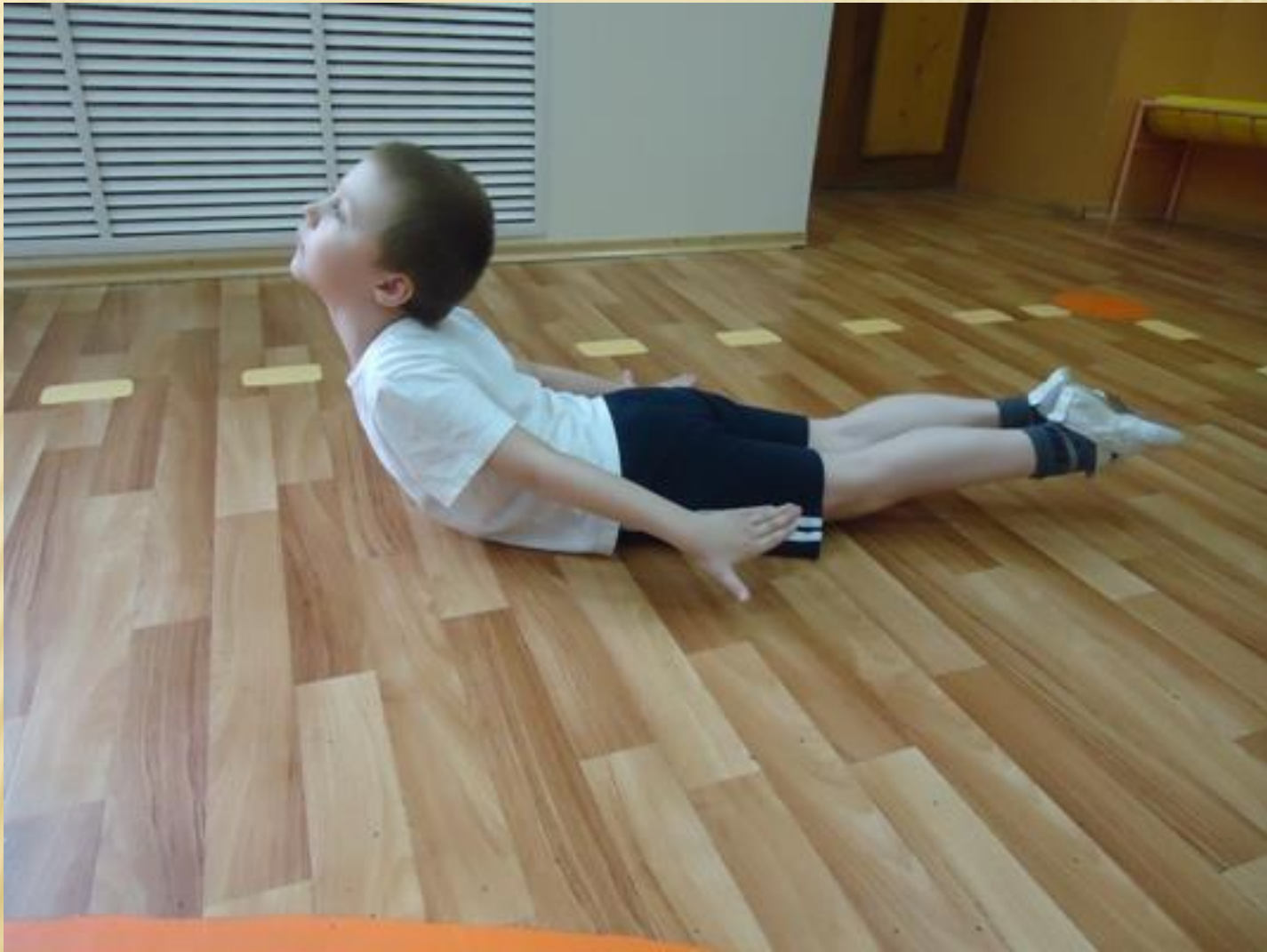




# «Ножницы»



# «Птица»





**Спасибо за внимание!**

