

## Консультация для родителей

### «Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки»

Подготовила:  
Инструктор по ФК МБДОУ д/с №40 г. Белгорода  
Шматкова Е.Н.



В настоящее время еще острее стала проблема воспитания здорового поколения. Сегодня, состояние здоровья детей вызывает большую тревогу. Из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса (гиподинамия, экологическая загрязненность окружающей среды и т.д.) все острее становится проблема рационального использования оздоровительного эффекта средств физической культуры. В настоящее время эта проблема очень актуальна, так как дети большую часть своего времени проводят перед телевизором или за компьютером, снижается их двигательная активность. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. При систематических занятиях корригирующей гимнастикой повышается тонус мышц и они становятся способными противостоять искривлению позвоночника.

В организационно-образовательной деятельности с детьми, применяют корригирующие упражнения. Суть которых заключается в том, чтобы на фоне общего нервно-мышечного аппарата, применяя специальные физические упражнения преимущественно для плечевого пояса и спины, создать «мышечный корсет», поддерживающий правильное положение корпуса. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся

управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, они воздействуют на сердечно - сосудистую систему, дыхательную и нервную систему, укрепляют организм ребенка. На занятиях при выполнении корректирующих упражнений я использую гимнастическую стенку, скамейку, палку, мячи, гантели. Корректирующая гимнастика показана всем детям дошкольного возраста для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а так же детям с нарушениями осанки, так как это единственный метод, позволяющий достичь эффективной коррекции. Физическая культура раскрывает внутренние силы и возможности каждого ребенка, использует их для полного развития личности, а так же развивает у детей уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье. Главное – это приобщение подрастающего поколения к спортивно – оздоровительному образу жизни.

Базовый комплекс корректирующей гимнастики при нарушении осанки.

1. Ходьба с постепенным увеличением скорости – 1 мин.
2. Легкий бег. Следить за дыханием (на 2-3 шага – вдох, на 3-4 – выдох).
3. Ходьба с постепенным замедлением скорости – 1 мин.
4. В ходьбе дыхание: 1 – поднять руки ч/з стороны вверх – вдох, 2-3-4 – опустить руки вниз – выдох.
5. Упражнения в ходьбе: а). кисти в «замок» вверх, ходьба на носках; б). руки за голову, ходьба в полуприсяде; в). Руки на пояс, ходьба выпадами вперед.
6. Упражнения с палкой: а). – стоя, пятки вместе, носки врозь, палка в руках снизу.
7. И.п. – лежа на животе, руками тянуться вперед, ногами назад – самовытяжение на 10 счетов.
8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, проверить положение рук, ног, туловища. 1 – поднять голову, посмотреть на носки, носки потянуть на себя – выдох, 2 – вернуться в И.п. – вдох.
9. И.п. лежа на спине, руки с гантелями в стороны, поднять от пола. 1- согнуть в локтевых суставах, 2 – разогнуть – вдох.
10. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1 – поднять правую ногу вверх до прямого угла – выдох, опустить ногу – вдох, то же повторить левой ногой.
11. И.п. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2-3-4 – пронести руки над полом через стороны за голову – вдох, 5-6-7-8 – вернуться в И.п. – выдох.

12. Лежа на спине, руки в стороны. 1 – поднять правую ногу до угла 45 град., 2- присоединить к ней левую, 3 – развести ноги, 4 – ноги свести, 5 – опустить правую ногу, 6 – опустить левую ногу.

13. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги в коленях, дыхание грудью. Опираясь на локти, таз 1 – поднять грудь – вдох, 2 – опустить грудь – выдох.

14. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – поднять прямые ноги от пола, 2-3 – удержать на весу, 4 – развести ноги, 5 – свести, 6 – опустить.

15. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями опираться на пол, ноги согнуть в коленях, приподнять от пола. Ногами имитировать движение «велосипед».

16. И.п. – лежа на животе. 1-2-3-4 – поднять голову и руки, развести локти – вдох, 5-6-7-8 – вернуться в И.п. – выдох.

17. И.п. - то же, ногами имитировать движение плавания в стиле «кроль».

18. И.п. – лежа на животе, в руках гантели весом 1-1,5 кг. 1 – поднять руки и голову от пола, 2 – отвести локти назад, лопатки свести – вдох, 3 – вернуться в И.п. – выдох.

19. И.п. то же – без гантелей. 1 – согнуть ноги в коленях, 2 – поднять колени от пола, 3 – поставить на колени, 4 – вернуться в И.п. – выдох.

20. И.п. лежа на животе, в руках гантели. Имитация руками движения при плавании стилем «басс».

21. И.п. – лежа на левом боку, правая рука вперед, правая нога назад, смена положения, т.е. рука назад, нога вперед и т.д. 8-10 раз.

22. И.п. - то же. 1 – поднять правую ногу, 2 – поднять левую ногу, 3 – опустить левую ногу, 4 – опустить правую ногу.

23, 24. То же упражнение на правом боку.

25. И.п. – лежа на боку, имитация ходьбы – ноги прямые, носки оттянуть. 1-1,5 мин.

26. И.п. – лежа на боку, поочередное сгибание и разгибание руки в локте и ноги в коленном суставе, 8-10 раз.

27. Лежа на боку, упражнение «бревнышко»: с бока на живот и с живота на бок, с бока на спину и со спины на бок и т. д.

28. И.п. – стоя на четвереньках, в руках гантели. 1 – руки поднять вперед, 2 – сесть на пятки, руки в стороны, 3 – встать на колени, руки вперед, 4 – руки опустить.

29. И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – сесть на пятки, не убирая рук с места, продвинуться туловищем вперед, прижимаясь грудью к полу, 3 – лечь на живот, 4 – вернуться в И.п.

30. И.п. стоя на коленях, кисти к плечам. 1 – отвести локти назад – вдох, 2 – свести локти – выдох.

31. И.п. стоя, мяч в руках (упражнение в паре). 1 – броски мяча от груди двумя руками, 2 – броски мяча из-за головы.

32. И.п. – стоя спиной к стене без плинтуса, кисти к плечам, пятками и спиной плотно прижаться к стене. 1 – присесть, не отходя от стены – выдох, 2 – подняться скользя по стене – вдох. Вариант: сделать шаг от стены и повторить приседания, сохраняя прямое положение туловища.

33. И.п. – руки на поясе. 1 – поднять руки через стороны вверх – вдох, 2 – опустить – выдох.

34. И.п. – стоя у зеркала, коррекция дефектов

