

## **Корректирующая гимнастика, как средство профилактики нарушений осанки**

*Корректирующая гимнастика* – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др.

Целью корректирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление её дефектов.

### **Задачи:**

- активизация общих и локальных обменных процессов;
- формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса;
- обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

### **Как настроить ребенка на выполнение корректирующей гимнастики?**

Проводить гимнастику нужно в сюжетно-ролевой форме, тогда такие занятия имеют преимущества для детей перед обычными занятиями физической культурой.

Взрослому необходимо научить детей правильно выполнять упражнения, выстраивая сюжет таким образом, что неверное выполнение упражнения разрушает всю сказку.

Для успешной работы требуется наличие специального оборудованного помещения (спортивного зала, кабинета оздоровительной гимнастики.)

### **ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ?**

Гимнастика после сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье детей, обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Комплексы гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

### Схема проведения гимнастики после дневного сна:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года, при открытых фрамугах и форточках в теплое время года (или хорошо проветриваемом помещении в холодное время) в течение 7-15 минут в зависимости от возраста детей

Средствами корректирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корректирующего характера с

предметами и без них, дыхательные упражнения, а так же подвижные игры, плавание, упражнения на специальных тренажерах.

- Занятия проходят под музыку с использованием всего необходимого оборудования.
- Особое внимание на занятиях уделяется профилактике заболеваний позвоночника. В корригирующих комплексах используются упражнения, направленные на укрепление и тонизирование мышц, улучшения осанки.

**Основной целью проведения занятий корригирующей гимнастики в детском саду является все более возрастающая и актуальная многие годы проблема нарушения осанки у детей, а так же раннее выявление и профилактика развивающегося сколиоза и кифоза.**

Позвоночник ребенка не только выполняет свои функции, но и находится в постоянном развитии, которое могут задерживать чрезмерные нагрузки.

Чем лучше развиты мышцы, тем в лучших условиях находится позвоночник. Нагрузки же на позвоночник ребенка в повседневной жизни резко возросли. Дети вынуждены почти постоянно сохранять позу сидя. Это и статичные занятия за столами, кружки, занятия по интересам, сидение у телевизора и компьютера.

Если с раннего детства мышцы заставить работать в правильном режиме и организмом «руководить» со знанием дела, то можно не допустить развития нарушения осанки и многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки, в свою очередь, затрудняют работу внутренних органов, ухудшая здоровье и задерживая развитие ребенка.

Наш образ жизни требует не только сильных мышц, но и мышц, способных длительное время поддерживать статическое напряжение. Такую способность мышц следует развивать с детского возраста. С этой целью рекомендуется систематическое включение в изучение комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

## **Библиографический список:**

1.Инфоурок-Коррегирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология

*Воспитатели:  
Гончарова Оксана Владимировна  
Криветченко Елена Сергеевна*