**Корригирующая гимнастика**.

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, будущего нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, в жизни в целом. В противном случае они в обществе потерпят неудачу.

Данные по **детской** заболеваемости в РФ поражают воображение. По статистике более 60% детей в возрасте от 3-х до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% детей - отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д.

Только 10% приходят в школу абсолютно здоровыми.

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***(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 ДОУ. 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.

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.

Физкультурное занятия проводится два раза в неделю, и одно на улице.

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

Общие указания:

**Корригирующей гимнастикой** желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя **гимнастика**, в которую следует включить 3-5 **корригирующих упражнений**. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, т. е. чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количество раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные **корригирующие упражнения**, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

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. Для лиц, нетренированных, имеющих слабую физическую подготовленность, комплексы упражнений должны состоять из самых простых и легких по выполнению упражнений. Постепенность и правильность выполнения – обязательное условие эффективного воздействия упражнений. Число повторений того или иного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

Напоминаем, чтобы сознательно подходить к выбору упражнений для исправления конкретного нарушения осанки, необходимо внимательно изучить причины, вызывающие данное нарушение, знать мышцы, над которыми следует работать. При составлении комплексов следует руководствоваться следующими принципами:

постепенное увеличение нагрузки;

-постепенный переход от простых упражнений к более сложным;

-рассеивание нагрузки (т. е. чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.);

-использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений. Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания.

-В комплекс необходимо включить от 8 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

3 Правила составления **коррекционных комплексов**.

1. Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение дает возможность принять позу, соответствующую правильной осанке и запомнить ее. В процессе выполнения всех последующих упражнения комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять ее.

2. следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.

3. После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.

4. Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнения в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия

5. Последними в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

6. Отдельные упражнения из комплекса полезно выполнять в течение дня по несколько раз. Это поможет выработать привычку держаться прямо и следить за своей осанкой. Однако при этом необходимо учитывать, что рост, пропорции тела и выворотность ног зависят от анатомического строения и их возрастные изменения генетически детерминированы, другие же профессиональные данные можно улучшить и развить. Поэтому всегда нужно помнить о важности индивидуализации обучения с учетом физиологического развития и способностей ребенка.

Ожидаемые результаты

Дети в силу своих психофизиологических особенностей легко осваивают новые двигательные навыки и в том числе необходимы для исправления осанки и профилактики плоскостопия, а пластичность **детского** организма в этом возрасте позволяет улучшить профессиональные данные и исправить некоторые недостатки осанки путем применения специальных *(****корригирующих****)* методик.

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

*«Тигренок потягивается»*

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

В. – 1-2 выпрямить ноги, встать, согнувшись; 3-4 и. п.

*«Резвые зайчата»*

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

В: – 1-16 подскоки на носках *(пятки вместе)*

Комплекс с мячом.

1. *«Покатай мяч»*

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

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

2. *«Вращаем мяч влево и вправо»*

И. п. – то же.

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

3. *«Подними и удержи»*

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

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

4. *«Носком к стопе»*

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

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

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

Комплекс *«Встань прямо»*.

1. *«Правильная осанка»*

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

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

2. *«Наклонись и выпрямись»*

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

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

3. *«Проверочка осанки»*

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

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

4. *«Соедини лопатки»*

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

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

5.*«Руки назад»*

И. п. – лежа на животе

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

6.*«Прямые ноги вверх»*

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

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

7. *«Велосипед»*

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

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

Примечание. Все перечисленные упражнения повторяются по 4-8 раз.