

## **Консультация: «Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки»**

**Корригирующая гимнастика** (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических 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 детском саду. Это и прогулка, гимнастика после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, бассейн.

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, 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.

Особенностью общеукрепляющих упражнений является выполнение их преимущественно в положениях, «разгружающих» позвоночник. Постановка правильного дыхания, коррекция деформации грудной клетки и расширение ее достигаются в процессе выполнения группы дыхательных упражнений «статического» и «динамического» характера. Для улучшения экскурсии ребер на запавшей стороне грудной клетки часть подобных упражнений производится асимметрично (напр., лежа на боку на стороне выпуклости позвоночника). Среди упражнений, дифференцированно воздействующих на определенные мышечные группы, основными являются упражнения, укрепляющие мышцы, разгибающие туловище; мышцы, сближающие лопатки; мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы.

В комплекс упражнений, вытягивающих позвоночник, включают упражнения на гимнастической стенке (преимущественно в «смешанном вися»), на наклонной плоскости, а также стоя на четвереньках. Меняя способ захвата руками рейки гимнастической стенки и положение ног, добиваются корригирующего воздействия на определенный участок позвоночника.

Корригирующая гимнастика состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Цель вводной части - повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть включает - упражнения общеразвивающего характера. Упражнения даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и ног, для гибкости позвоночника.

Упражнения выполняются из разных исходных положений - стоя, лежа, на спине, и животе, сидя. Это способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

Для восстановления частоты пульса гимнастика завершается заключительной частью, включающей физические упражнения с постепенным снижением темпа.

### **Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на несколько шагов вперед, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стены, сделать 2-3 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. И.п. - о. с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами.  
1-2 - поднять руки через стороны вверх;  
3-4 - вернуться в и. п. (в медленном темпе);

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. И.п. - лежа на животе, руки вверху.  
1-поднять плечи, голову, руки к плечам, прямые ноги;  
2-3 - держать это положение,  
4- и.п.
2. И.п. – лёжа на животе, гимнастическая палка лежит на плечах.  
1-приподнять плечи, голову, соединить лопатки, ноги зафиксированы на полу;  
2-3- держать это положение;
4. И.п.
3. И.п. - то же, подбородок на тыльной поверхности кистей рук, положенных друг на друга.  
1 -2 - поднять правую ногу, стараясь не отрывать таза от пола;  
3-4 - опустить в и.п.  
5-8 - повторить левой ногой.

4. И.п. тоже.

Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 4-6 счетов.

5. И.п. - то же.

Выполнение руками и ногами движений как при плавании «брассом».

### **Упражнения для мышц брюшного пресса**

1. И.п. - лежа на спине, руки в стороны.

1 - согнуть правую ногу, руками обхватив колено;

2- опустить в и.п.;

3-4 - левой ногой.

2. И.п. — то же, руки за голову.

1 -2 - согнуть ноги в коленях;

3-4 - выпрямить вверх;

5-6 - согнуть;

7-8 - опустить в и.п.

3. И.п. -лежа на спине, упор на предплечья.

1 - приподнять прямые ноги от пола;

2-7 - поочередное разведение и скрещивание ног на весу - «ножницы».

4. И.п. -то же.

Работа ног как при езде на «велосипеде».

5. И.п. — лежа на спине.

1-4- перейти в положение спины и головы;

5-8 -лечь в и.п.

6. И.п. - лежа на спине, руки за голову или вдоль туловища. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером.

Медленно принять положение сидя и вернуться в и.п..