Мы играем, спинку укрепляем.

Дошкольный возраст первый период становления психофизического здоровья ребенка, поэтому наиболее ответственный. В это время закладываются основы всех психических и физических свойств, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются необходимые для жизнедеятельности знания и навыки.

Особое место среди технологий здоровьесбережения занимает сохранение правильной осанки детей. Умение ровно держать спинку помогает дошкольнику не только эстетично выглядеть, но и оказывает благотворное влияние на состояние здоровья.

Осанка это привычное вертикальное положение тела человека в покое и при движении.

Основная задача осанки предохранение опорно двигательной системы от перегрузок и травм посредством рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Значение осанки особенно велико у детей дошкольного возраста, в период роста и формирования скелета. Не правильное привычное положение тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Кроме того, нарушения осанки способствуют развитию многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата, нарушении дыхания, кровообращения, пищеварения.

Профилактике нарушений осанки способствует ряд гигиенических условий ДОУ хорошая освещенность и проветриваемость помещения, соответствие размеров детской мебели росту каждого ребенка, чередование двигательных упражнений и игр с расслаблением и спокойными играми, закаливание.

Корригирующая гимнастика сочетает в себе общеразвивающие, оздоровительные, специальные упражнения, способствующие активной коррекции, а также подвижные игры.

ЗАДАЧИ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:

1.Укрепление опорно двигательного аппарата;

2.Усиление мышечного корсета позвоночника;

3.Улучшение функций дыхания, сердечно сосудистой системы;

4.Повышение резистентности организма к внешним негативным воздействиям.

Проведение гимнастики должно проходить по принципу индивидуально дифференцированного подхода к каждому ребенку, постепенного подхода к каждому ребенку, постепенного нарастания физической нагрузки во время занятий, которая не должна превышать функциональных возможностей дошкольников, приносить вред их здоровью. Болевых ощущений не допустимо.

КОРРИГИРУЮЩЯЯ ГИМНАСТИКА ВКЛЮЧЯЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Для фиксирования навыков правильной осанки;
2. На укрепление мышц плечевого пояса;
3. На растягивание, гибкость и подвижность позвоночника;
4. Лежа на животе и спине на укрепление спинных мышц и брюшного пресса;
5. Дыхательные упражнения;
6. Различные виды ходьбы с сохранением правильного положения тела;
7. Закрепление навыков правильной осанки.

МЫ ШАГАЕМ

Дети встают у стены, стараясь плотнее прижаться к ней всем телом, фиксируют правильное положение. Затем отходят от стены, перестраиваются в круг, сохраняя ровную спину.

Мы шагаем по дорожке,

Поднимаем выше ножки.

Спинки прямо, грудь вперед.

Замечательный народ!

Дети идут по кругу друг за другом, активно работая руками.

На носочках мы пойдем,

Руки шире разведем.

Дети идут на носочках, сохраняя осанку, балансируя руками.

А теперь на пятках

Мы пойдем, ребятки!

Ходьба на пятках, руки за головой.

Вот шагают петушки,

Золотые гребешки.

Высокий шаг, руки согнуты в локтях, пальцы рук на плечах, дети активно поднимают руки.

А потом ребятки

Желтые цыплятки.

«Гусиный шаг», руки на коленях.

Цапли серые идут,

Засыпая на ходу.

Дети идут, держа руки за спиной, стараясь делать шаги как можно шире. Затем по сигналу «засыпают» - стоят на одной ноге, пытаясь сохранить равновесие.

Куколка шагает,

Головой качает,

Ножки и ручки

Красиво поднимают.

Дети идут, имитируя движения куклы, поворачивая голову вправо – влево.

Балерина прибегала,

Грациозно танцевала.

«Сюи ви, деми плие,

Спинку держим все ровней»!

Дети подражают движениям классического танца: бегут выворотно на носочках, не сгибая коленей, выполняют «пружинку», «ласточку».

Гномы топают ногами,

Машут сильно все руками.

То сердитые идут,

То хохочут и поют.

Дети, шагают сильно топая ногами, размахивая руками вперед- назад, сначала сильно сгорбившись, затем прогнув спину и отклонив голову.

Мы уточки, мы уточки,

Мы топаем по улочке.

Идем себе вразвалочку

И крякаем считалочку.

Дети идут вразвалочку, прижав руки к телу, подняв ладошки.

Клоун Бим и клон Бом

Рассмешили всех кругом!

Дети распределяются парами, встают спинками друг к другу, сцепляют руки в локтях и двигаются боковым галопом по кругу то в одну, то в другую сторону.

ИГРА «КТО ТАК ХОДИТ?»

Все за мной повторяй,

Кто так ходит? Отгадай!

Один ребенок показывает походку какого-либо персонажа, остальные отгадывают.

В ЗООПАРКЕ

Утром рано зоопарк

Двери открывает.

Всех - и взрослых, и детей-

в гости приглашает.

Дети встают спиной к стене, фиксируя правильную осанку.

В зоопарк бежим скорей,

Там посмотрим на зверей!

Перед нами – пруд со льдом.

Кто построил этот дом?

Не медведь и не олень –

Толстокожий друг ….(тюлень)

Дети лежат на ковре. Упираясь ладошками в пол, приподнимаются, прогибаясь в пояснице.

Он идет походкой тихой,

Смотрит свысока на всех,

Гривой встряхивает лихо.

Кто же это, дети? …(ЛЕВ)

Дети встают на четвереньки, поочередно прогибают и выгибают спину.

На траве весь день лежали

Странные подружки.

«Ква-ква - ква!»- весь день кричали

Кумушки….( лягушки).

Дети лежат на спине, делают поворот, пытаясь коснуться коленом пола.

Чтобы всех быстрей бежать,

Нужно ноги разминать.

На зарядку поутру

Выбегает…. (кенгуру).

Дети, лежа на полу, поочередно поднимают колени к груди.

На клубочек так похож

Под сосной колючий …. (еж)

Игра «ЕЖИКИ И ЛИСА»

Дети свободно лежат на спине- ежики отдыхают. По сигналу «Лиса!» подтягивают согнутые в коленях к груди – сворачиваются «клубочком».

Рыжая плутовка,

Умная головка.

Леса русского краса-

Это хитрая … (лиса).

Дети стоят на коленях, упираясь руками в пол. Плавно прогибают спинку, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону, как бы выискивая добычу.

Чтобы к нам скорей пришла

Звонкая Весна - красна,

К нам спешит издалека

Маленькая .. (ласточка).

Дети стоят на одной ноге в позе «ласточка», разведя в стороны руки, держа голову прямо.

Посмотрели в зоопарке

Мы на множество зверей.

А теперь, мои ребятки,

В детский сад идем скорей!

Дети выпрямляют спинки и шагают друг за другом.

ВЕСЕЛАЯ УБОРКА

Дети встают спиной к стене, фиксируют правильную осанку, затем, держа спину прямо, перестраиваются в круг.

Мы ребята хоть куда!

Любим бегать и играть,

Очень любим мы всегда

Нашим мамам помогать!

Дети шагают друг за другом по кругу, активно взмахивая руками.

Раз, два, три, четыре!

Мы кухню все пойдем.

Раз, два, три, четыре!

И работу там найдем.

Дети идут, выполняя активные взмахи руками поочередно вверх вниз.

Мы посуду всю помоем,

Мы посуду всю протрем.

Дети стоят лицом в круг. Поворачиваются корпусом вправо- влево, одновременно имитируя руками мытье посуды.

Ах, как чисто все на кухне!

Дальше помогать пойдем.

Дети потягиваются вверх, затем разводят руки в стороны.

Раз, два, три, четыре!

В ванную потом пойдем.

Раз, два, три, четыре!

Стирку сразу мы начнем.

Дети идут по кругу. Руки согнуты, пальцы на плечах. Выполняют круговые движения руками вперед и назад по 4 раза.

Постираем мы все враз –

Носочки и платочки,

Станут чистыми у нас

Снова куклы – дочки.

Дети стоят лицом в круг. Наклоняются вперед спиной, руками имитируя ручную стирку. Выпрямляются, руки на поясе, сводят лопатки как можно ближе. Движения чередовать 4 раза.

Раз, два, три, четыре!

Сразу в комнату идем.

Раз, два, три, четыре!

Там работу мы найдем.

Дети шагают по кругу, выполняют вытянутыми руками хлопки впереди себя и за спиной.

Пятна, пятна на стене ..

Три наклона вперед с прямой спиной, вытягивая руки ладошками вперед, как бы прижимая их к воображаемой стене. Выпрямляются руки на поясе.

Вытираем чисто.

Плавные движения руками справа налево – «вытирают тряпочкой пыль».

Пятна, пятна на полу …..

Три наклона вперед, дотрагиваясь ладошками до пола. Выпрямляются, руки на поясе.

Убираем быстро.

Плавные движения руками слева направо.

Ляжем на пол, отдыхам,

Смотрим: что там под шкафами?

Дети лежат на спине, дети поднимают ноги вверх и выполняют движение «ножницы».

Вот под тумбочкой игрушка.

Надо нам ее поднять.

Дети лежат на животе, руки вытянуты вперед. Приподнимают голову, руки и ноги, пытаясь удержаться в таком положении несколько секунд.

Поползем мы по -пластунски-

Никому нас не догнать.

Дети ползут по-пластунски в указанном направлении.

А обратно за котом

Покатились «колобком».

Дети лежат на спине, начинают переворачиваться с боку на бок – катятся «колобком»

Сидят игрушки и грустят,

Скучают и вздыхают:

«Сегодня рядом нет ребят,

И с ними не играют!».

Дети сидят на полу по – турецки, руки на поясе, удивленно пожимают плечами, поворачивая корпус вправо-влево.

Мы ребята не простые-

Мы игрушки заводные.

Куколки тряпичные,

Роботы отличные.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ