

Корректирующая гимнастика, как средство профилактики нарушений осанки.

Корректирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Чтобы корректирующие упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Целью корректирующих упражнений является восстановление баланса напряжения мышц. Если они слишком зажаты, их потребуется расслабить. Если их тонус слишком слабый, потребуется их укрепить. Именно мышцы поддерживают позвоночник, позволяя ему занимать правильное положение.



На занятиях корректирующей гимнастикой решаются следующие задачи:

1. Воспитание правильной осанки детей старшего дошкольного возраста

2. Тренировка мышечного корсета детей

3. Общее оздоровление детского организма.

Корректирующая гимнастика - показана всем детям с нарушением осанки, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер. Основными средствами корректирующей гимнастики, используемые при нарушении осанки у детей - это физические упражнения и массаж.

Физические упражнения - ведущее средство устранения нарушений осанки. Упражнения используются при всех видах нарушения осанки. ОРУ используются из различных исходных положений, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Особое внимание уделяется упражнениям, вызывающим активную работу разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполняются из положения лежа

и стоя на четвереньках. В своей работе мы используем упражнения с предметами (палкой, мячом, обручем, гантелями, мешочками с песком и без них, с использованием тренажеров).

Новое современное спортивное физкультурное оборудование позволяет проводить работу по профилактике и коррекции отклонений в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально - психическое состояние дошкольников.

Детям до 5 лет:

Малышам, начинающим осваивать спортивные упражнения, рекомендуются подвижные игры и гимнастические упражнения. Предпочтение отдается кувыркам, стойкам, прыжкам, которые дети всегда выполняют с удовольствием. Одновременно они способствуют умственному, эмоциональному развитию. Занятия можно проводить с использованием веревок, мячей, обручей, других предметов. Музыка внесет в атмосферу гимнастики комфортный эмоциональный фон.

Комплекс упражнений для дошкольников 3-4 лет: Развести ноги на ширину плеч, стоя на полу. Производить наклоны с поднятыми вверх руками. Выполнить 6 раз. Присесть и выполнять имитацию сбора цветов, грибов или ягод, выпрямиться. Повторить 6 раз. Лечь на спину. Перевернуться на живот, опять на спину. Повтор 6 раз, чередуя стороны. В положении стоя руки свести перед грудью. Прыгать на месте. Упражнение «велосипед», лежа на спине. Присесть, показать руками клевание зерен птичками. Затем выпрямиться. Выполнить 6 раз.

Важно! Необходимо контролировать осанку, правильную постановку ног. Спину максимально выпрямлять, опора на полную стопу.

Комплекс упражнений для дошкольников 4-5 лет: Позиция стоя, руки на поясе. Поворачивать туловище в разные стороны с одновременным разведением рук. Сесть на пол, скрещивая ноги «по-турецки». Наклониться вперед, хлопая руками по полу, прогнуться еще ниже с повторным хлопком, выпрямиться. Лечь на спину, руки за затылком, локти поднять вверх. Выполнять повороты на бок и обратно на спину. Встать, руки на пояс. Прыжки с одновременным поворотом вокруг своей оси. В положении стоя держать перед собой мяч в опущенных руках. Приседания с подниманием мяча в вытянутых вперед руках. Держать спину прямо, смотреть на мяч. В этом же положении держать мяч в одной руке. Поднимая руки прямо перед собой, переключать мяч в другую руку.

Важно! Особое внимание рекомендуется уделить упражнениям для профилактики плоскостопия. Для этого начинать гимнастику нужно с хождения на носочках, затем – на пятках.

Детям 5-7 лет:

В старшем дошкольном возрасте задачи физкультуры меняются. Она должна помочь подготовить организм к школьным нагрузкам. Дети уже владеют всеми видами движений, хорошо координированы, могут выполнять усложненные упражнения. Но развитие опорно-двигательной системы

продолжается. Гимнастический комплекс должен содержать наклоны, бег, прыжки, приседания и т. д. Занятия нужно строить в увлекательной форме, чтобы дети получали максимум удовольствия от физкультуры.



Комплекс упражнений для дошкольников 5-7 лет: Встать, развести ноги на ширину плеч, руки опустить. Наклон вперед с попыткой достать пятку правой ноги. После выпрямления – пятку другой ноги. При выполнении упражнения ноги можно слегка сгибать в коленях. Руки протянуть вперед. Поднять ногу, согнутую под прямым углом, носок оттягивать вниз. Одновременно руки отводятся назад махом. Повторять 5 раз, чередуя ноги. Позиция – стоя лицом к стене, руками опереться в стену перед грудью. Наклон до пола с перебором руками по стене, выпрямиться аналогичным образом. Стоя лицом к стене, руки держать на поясе. Поднять согнутую ногу, коснуться стены ступней, выпрямиться, повторить с другой ногой. Встать спиной к стене, руки в стороны. Спина и ладони должны прижаться к стене. Прямые руки ножницами скрестить впереди, вернуться в первоначальное положение.

Важно! Обращать внимание на правильное дыхание. Выдох производить на усилии, вдох на возврате в первоначальное положение.

Для формирования правильной осанки необходимо особое внимание уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения выполняются из исходного положения сидя и лежа. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Предпочтение составляют симметричные упражнения.

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..

Упражнения для укрепления свода стопы

1. Ходьба на носках и пятках.
2. Ходьба на внешней и внутренней стороне стоп.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок.
4. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
5. Ходьба на ребристой доске.
6. Ходьба по камешкам.
7. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба по гимнастической палке, обручу, шнуру.
9. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Приподнимание на носки и возвращение в и.п.
10. Катание малого мяча, гимнастической палки стопой.
11. Захватывание пальцами стоп мелких предметов (карандаши, платки, шнуры, и т.д.) и перекладывание их на другое место.
12. В положении сидя одновременное и поочередное сгибание и разгибание стоп.
13. Сжимание и разжимание пальцев ног.
14. Стоя на полу поочередное поднимание и опускание пяток.
15. Ходьба с поджатыми и поднятыми пальцами ног.

Выполняя упражнения, ребенок должен почувствовать и запомнить правильное положение тела.

