«Корригирующая гимнастика

как средство профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата»

Подготовила:

Зверева М.Л., инструктор по ФК

Корригирующая гимнастика - вид лечебной гимнастики, направленной на исправление или предупреждение отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата.

Цель корригирующей гимнастики – научить детей определенным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений опорно - двигательного аппарата.

Задачи корригирующей гимнастики:

• Повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки.
• Предупреждение и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата.
• Улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.
• Увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры.
• Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм детей и положительное влияние на их психоэмоциональное состояние, а также воспитание жизненно важных двигательных навыков.
• Развитие волевых качеств, позволяющих целенаправленно бороться за выздоровление.
• Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.
• Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.
• Систематически закреплять навык правильной осанки.

Средствами корригирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, подвижные игры, плавание, упражнения на специальных тренажерах. Особое внимание на занятиях уделяется профилактике заболеваний позвоночника. В корригирующих комплексах используются упражнения, направленные на укрепление и тонизирование мышц, улучшения осанки. К специальным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц передней и задней поверхности бедра, упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра и туловища,

растягивание мышц спины. Кроме использования естественных факторов природы: воздух, вода, солнце – в детском саду используются следующие средства: коррекция положением, физические упражнения, упражнения на дыхание, упражнения для глаз, подвижные игры, упражнения на расслабление.

Принципы корригирующей гимнастики по профилактике плоскостопия и нарушения осанки:

- наглядность,

- доступность,

- постепенность,

- последовательность,

- регулярность,

- индивидуальный подход.

Корригирующая гимнастика показана всем детям дошкольного возраста для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а также, детям с нарушениями осанки, так как это единственный метод, позволяющий достичь эффективной коррекции.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОДА

№1.

а) Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать, прижать их к стопе, после чего быстро расслабить – 10 раз.

б) Ходить по комнате босиком на наружном крае подошв в течение 1 – 5 минут.

в) Встать у стола или у стенки левым боком и опереться рукой о стенку, ноги на ширине плеч. Правой ногой делать широкие маховые движения вперед и назад – 8 раз. Затем махи выполнять вправо – 8 раз. Повторить упражнение другой ногой.

№2.

а) Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать прижать их к стопе, после чего быстро расслабить – 10 раз.

б) Стоя босиком на ковре, покачиваться с пятки на носок в течение 1- 5 минут.

в) Встать, ноги поставить вместе, опереться руками о спинку стула, делать круговые движения сомкнутыми коленями (немного приседая и выпрямляясь). Через 10 кругов изменить направление движения и повторить упражнение в другую сторону.

№3.

а) Сесть на стул, держа стопы на весу. Сделать по 10 круговых движений каждой стопой сначала в одну, затем в другую сторону (слева направо, справа, налево).

б) Поставить ноги на ширину плеч, ступни – параллельно. Перекатывать подошвы с наружного края на внутренний (15 – 20 раз)

в) Сесть на стул, ноги согнуть, держа стопы на весу, делать круговые движения, вращая обе ноги в коленных суставах (слева направо, справа, налево) – в каждую сторону по 10 раз.

№4.

а) Сесть на стул, стопы поставить на пол с упором, пальцы ног приподнять и развести веером, а затем крепко сжать, спрятать прижать их к стопе, после чего быстро расслабить – 10 раз.

б) Сесть на стул (стопа прямая), ноги согнуть, «поджать под себя» и полностью разогнуть – «выпрямить».

в) Встать у стола или у стенки левым боком и опереться рукой о стенку, ноги на ширине плеч. Делать широкие круговые движения сначала одной ногой 8 раз в каждую сторону. Выполнять слева направо и справа налево, как бы очерчивать носком вытянутой ноги окружность.