

МБДОУ Детский сад компенсирующего вида

№ 23 «Чебурашка»



«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»

Консультация для воспитателей.



Королев 2020

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

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

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.

Корригирующие упражнения могут проводиться около гимнастической стенки, на скамейках, с использованием различных предметов (гимнастические палки, мешочки с песком, мячи) и без них.

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

В целях предупреждения плоскостопия следует использовать упражнения профилактического характера: ходьбу на носках и на пятках, «по-медвежьи» с опорой на наружные края стоп; по ребристой доске и т.п.

При деформации стопы применяются специальные корригирующие упражнения, которые включают активные движения стопы и пальцев ног, хождение по лежащей на полу лесенке, попеременное сгибание и разгибание стоп, собирание пальцами ног веревки, притягивание к себе палки и другие.

Корригирующие упражнения необходимо выполнять в разгрузочном исходном положении (устраняющем статическую нагрузку) – лежа, сидя. По мере укрепления связочно-мышечного аппарата голени и стопы вводятся упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе.

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 вверх.

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.

Прежде всего, необходимо разобраться в вопросе воздействия физических упражнений на человеческие мышцы и организм.

Во время выполнения физических упражнений в организме усиливается кровоснабжение связок, мышц и, конечно, костей. Специалисты утверждают, что в спокойном состоянии, а особенно во сне, через человеческие мышцы протекает от 10 до 12 литров крови, а при физической нагрузке это цифра увеличивается в 5 раз. В итоге увеличивается мышечная сила и масса, сухожилия укрепляются, связки обретают эластичность, кости крепнут. Физическая активность улучшает процесс продвижения крови по венам и сосудам. При сокращении мышц усиливается работа сердца и сосудистой системы, легкие работают в 3 раза быстрее, в результате чего учащается дыхание.

Во время занятий углубляется и учащается дыхание, расправляются альвеолы - легочные пузырьки, улучшается газообменный процесс и выносливость мышц, а также состояние легочных тканей. При вдохе уменьшается давление в грудной клетке, что увеличивает кровяной приток.

В общем, стоит отметить, что физические упражнения способствуют укреплению скелетных мышц и сердца, увеличению объема легких и грудной клетки. Также разминка и гимнастика являются дополнительным средством в лечении заболеваний спины, суставов и дыхательной системы.

Существуют различные методы и формы физической активности: расслабляющие занятия, силовая тренировка или корригирующая гимнастика. Именно последний вид физических упражнений предназначен для людей, имеющих проблемы с осанкой, зрением, дыханием и ногами.

Суть корригирующей гимнастики

Любая методика корригирующей гимнастики направлена на восстановление мышечного баланса, то есть на расслабление мышц. В то же время

необходимо сократить расслабленный мышечный корсет, как бы странно это не звучало. В данном случае корригирующая гимнастика помогает восстановить нормальную работу мышц.

Оздоровительные упражнения можно выполнять, используя снаряды. Это могут быть гантели, мячи, резиновые бинты и гимнастическая стенка. Каждый комплекс упражнений корригирующей гимнастики можно выполнять дома самостоятельно. Важно понимать, что необходимо вникнуть в правила выполнения упражнений.

Заниматься коррекционной гимнастикой желательно каждый день дважды: в утреннее и вечернее время. Можно выполнять обычную гимнастику, которая будет состоять из 6 упражнений. Важен комплексный и правильный подход. Необходимо делать одно упражнение в несколько подходов. По длительности одно занятие не должно превышать полчаса. Корригирующий комплекс включает в себя общеразвивающие, расслабляющие и коррекционные упражнения.

Также желательно чередовать темп выполнения: от медленного к более быстрому и наоборот. Дыхание - важная составляющая оздоровительных занятий. Начинается все с облегченного варианта упражнений и постепенно делается плавный переход к усложненным. С каждым разом выполнять комплекс корригирующей гимнастики значительно легче.

Цели и задачи корригирующей гимнастики

Исправить осанку, оздоровить организм и укрепить мышечный корсет помогает именно корригирующая гимнастика.

Цель лечебных упражнений - исправление дефектов, связанных со спиной, мышечной атрофии, помощь в лечении заболеваний суставов, дыхательной системы и глаз.

Корригирующая гимнастика направлено выполняет следующие задачи:

- активизирует общие и локальные обменные процессы;
- формирует мышечный корсет;
- помогает выработать силовую и мышечную выносливость;
- улучшает равновесие и координацию.

Положительный результат достигается путем систематического выполнения правильно подобранной методики.

Польза гимнастики

Лечебная или корригирующая гимнастика назначается как взрослым, так и детям. Она обеспечивает эффективность лечения, а также предупреждает развитие многих заболеваний спины.

Программа корригирующей гимнастики разрабатывается с целью укрепления мышц, исправления позвоночных дефектов. Кроме того, все оздоровительные упражнения выполняются в комплексе с дыхательной гимнастикой.

Помимо воздействия на опорно-двигательный аппарат, корригирующая гимнастика положительно влияет на органы дыхания, сердце, сосуды и

зрение. Существуют специальные упражнения для каждой системы организма. Коррекционные занятия облегчают симптомы астмы, нормализуют артериальное давление и восстанавливают организм в послеоперационный период.

Показания к корригирующей гимнастике

Корригирующая гимнастика назначается строго врачом, основываясь на состоянии человека и заболевании. Положительная динамика от занятий наблюдается у людей с плохим кровообращением. При нарушенной работе органов дыхания заметно улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается объем легких.

Коррекционные упражнения назначаются пациентам с нарушенным функционированием ЖКТ. В данном случае действие направляется на восстановление двигательной и секреторной функций желудка, улучшение кровообращения в брюшной полости.

Кроме того, корригирующая гимнастика необходима женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями: неправильное положение матки, ее искривление. Упражнения помогают улучшить общее состояние женщин.

Гимнастика для глаз

Современный темп жизни обязывает человека следить за собственным здоровьем. Зрение в данном случае стоит не на последнем месте.

Неправильный образ жизни, длительное нахождение перед монитором компьютера, закрытое помещение - факторы, плохо сказывающиеся на глазах, а точнее, на зрении. Если игнорировать перегрузку на глаза, то можно получить осложнения в виде глаукомы, миопитии, астигматизма.

Корригирующая гимнастика для глаз поддерживает достойный уровень зрения. Применяются расслабляющие упражнения.

Коррекция зрения и профилактика болезней

В качестве расслабляющих упражнений используются следующие:

- Быстрое моргание от 10 до 15 секунд.
- Сильное сжатие, а затем расслабление век от 5 до 10 раз.
- Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно по 6 раз.
- "Прорисовывание" квадрата взглядом в течение 30 секунд.
- Круговые движения глазных яблок с закрытыми глазами по 6 раз в каждую сторону.

Все движения делаются плавно. Месяц регулярных тренировок дает свои положительные результаты.

Исправление осанки

Как известно, правильная осанка формируется еще в детстве. Искривление позвоночника и нарушение осанки - проблема каждого второго человека.

Откорректировать подобные проблемы помогает гимнастика:

- Для первого упражнения необходимо встать спиной у стенки. Затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки должны касаться поверхности. Необходимо запомнить это положение и отойти от стенки. Затем в таком положении вытягиваются руки вперед и выполняются 5 приседаний.

- Садимся на табурет у стены, к которой прижимаем затылок с прямой спиной. Затем расслабляем мышцы плеч, шеи и спины, плавно опуская голову. Исходное положение: сидя на скамейке без спинки у стены. Повторяем упражнение 5 раз.

- Для этого упражнения необходимо лечь на пол на живот. Сгибаем руки в локтях и кладем голову на ладони. Поочередно отводим каждую руку в сторону, возвращаемся в и.п., потом руку поднимаем над головой. Выполняем упражнение 5 раз.

Детская корригирующая гимнастика

Каждый родитель и педагог знает, что в детском возрасте главным видом деятельности является игра. В данном случае корригирующая гимнастика проводится в игровой форме. Можно использовать сюрпризный момент, стихи, загадки. У ребенка появится интерес к выполнению упражнений.

К примеру, корригирующая гимнастика после сна может состоять из следующих упражнений:

1) Массаж ног во время ходьбы по коррекционным дорожкам на пятках и носочках. Важно чередование видов ходьбы. Руки лучше расположить на плечах или поясе. Это поможет развить равновесие.

2) Марш с высоким подниманием колен. Целесообразно сочетать это упражнение с захлестом ног назад.

3) Эффективное упражнение под названием "кошечка". Производится ползание по полу на четвереньках с прогнутой спиной.

4) Ноги располагаются на ширине плеч, а руки на поясе. Выполняются повороты корпуса в левую и правую сторону попеременно.

5) Приседания с прямой спиной. Необходимо следить за осанкой ребёнка.

Общедоступные корригирующие упражнения

Это наиболее обширная группа упражнений, которые во время их выполнения стимулируют и нормализуют работу многих функций организма. Классифицировать их можно по анатомическим признакам: гимнастика для пресса, спины, плеч, тазового пояса, рук. Кроме того, возможно использование специальных приспособлений, к примеру, мяч, обруч, мешочек с песком, шест и прочее.

Для точного выполнения комплексов, а также для большей эффективности используются гимнастические стенки, лестница, скамья, бревно и т.д. Любая корригирующая гимнастика проводится в удобном исходном положении: человек либо ложится на пол или снаряд, либо стоит. В данном случае позвоночник не напряжен.

Конспект комплекса гимнастики пробуждения

Цели и задачи:

1) Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений; создавать условия, способствующие развитию двигательной активности; предупреждать утомление детей.

2) Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.

3) Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

4) Дать представление о том, что физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы, формировать желание вести здоровый образ жизни, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Воспитатель: «Ребятки, здравствуйте, я по вам очень соскучилась, потихоньку просыпаемся, открываем глазки; давайте начнём наше просыпание с зарядки пробуждения; откиньте одеяльца, лягте на спинки, вытяните ножки, ручки положите вдоль туловища».

1. Потягушечки

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты, потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник.

2. Проснулись

Вот проснулись ручки.

Вот проснулись ножки,

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке

И.п.- лёжа на спине, руки поочерёдно поднять вверх, глаза закрыты, поочерёдно тянуть от себя пр. и лев. руку; затем поочерёдно тянуть от себя пр. и лев. ногу, делать вращательные движения ногами и руками (бежать по дорожке к маме).

3. Клубочек

Не хотим мы простывать

Хоть и начали дрожать

Мы совсем уже проснулись

И в кроватке потянулись

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, свернуться в клубочек, дрожать, изображая, что холодно, затем раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться.

4. Пальчики

Пальчики хотят проснуться

Чтоб в водичку окунуться

И.п.- сидя в постели, ноги с крестно, растирать ладони до появления тепла.

5. Умоемся

А теперь лицо умоем

Глазки широко раскроем

И.п. - сидя в постели, ноги с крестно, умыть лицо тёплыми руками. Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть!

Воспитатель: «А сейчас ребятки встаньте возле кроваток, ладошки поздоровались, поиграли пальчики.

Ребята, а скажите мне какое сейчас время года (на дорожках, на крышах домов лежит снег, деревья стоят без листиков, они спят.)»

Дети: «Зима».

Воспитатель: «Умнички, а давайте мы с вами сейчас вернемся в лето. Что летом происходит с природой (светит ярко солнышко, тепло, на деревьях растут листики); а когда солнышко прячется за тучку, что происходит, что капает с неба?»

Дети: Дождик.

Воспитатель: Давайте с вами представим, что мы вернулись в лето и пошёл дождичек. Встаньте друг за другом «паровозиком» и похлопываем ладошками по спинкам друг друга.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Ном!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спинкам)

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками)

Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(Растирают рёбрами ладоней - «пилят»)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребёнка стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи)

А уйду - тогда гуляйте: Бом! Бом! Бом!

(Поглаживают спинку мягкими движениями ладоней)

Воспитатель: Молодцы, умнички, теперь мы окончательно проснулись и идём одеваться.