

Методическая разработка предназначена для ознакомления педагогов с современными приемами и подходами к проведению корригирующей гимнастики в ДОУ. Состоит из пяти частей.

I часть: актуальность, новизна, цель, задачи, практическая значимость, трудности.

II часть: методические приемы, правила проведения и виды корригирующей гимнастики, оборудование необходимое для проведения.

III часть: игровой комплекс упражнений в стихотворной форме с фотографиями, дыхательные упражнения, упражнения на массажных дорожках и водные процедуры.

IV часть: анализ, результативность, библиография.

Может использоваться воспитателями для работы с группой детей, инструкторами по физической культуре для работы с группой детей с ослабленным здоровьем, на утренней зарядке, физкультурных занятиях и в индивидуальной работе с детьми.

I часть

Актуальность: Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной. Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся проблемы. Плоскостопие, как и нарушения осанки чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при длительном беге, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное, и поперечно-продольное. Стопа является опорой фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Проблему плоскостопия в детском возрасте необходимо решать, так как она крайне часто встречается и затем влияет на некоторые функции детского организма.

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.

Корригирующая гимнастика – хорошо продуманная детская физкультура: укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку, с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые:

- Способствуют пробуждению после дневного сна.
- Предотвращают простудные заболевания.
- Укрепляют свод стопы, позвоночник и дыхательный тракт.
- Воспитывают бережное отношение к своему телу.
- Дают заряд бодрости на вторую половину дня,
- Поднимают настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гармонизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Новизна данной разработки заключается в подборе материалов комплекса, ориентированного на профилактику нарушений осанки и плоскостопия детей, состоящего из упражнений, выполняемых в стихотворной форме, использовании массажных дорожек, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

При организации корригирующей гимнастики после сна с детьми, педагоги сталкиваются с такими *трудностями* как:

- Какие упражнения и когда можно использовать как элементы корригирующей гимнастики,
- Какой должен быть темп движений при выполнении упражнений,
- Упражнения на дыхание (именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд).

II часть

В ДОУ проведение гимнастики возможно в течение дня: на утренней зарядке, после сна, физкультурных занятиях, индивидуальной работе с детьми.

Виды корригирующей гимнастики в ДОУ:

- Коррекционные занятия (упражнения, направленные на исправление

каких-то конкретных нарушений в работе детского организма, например, плоскостопия или искривления грудной клетки);

- Закаливание (можно включать ходьбу босиком по массажным дорожкам, включаются умывания лица и рук холодной водой);
- Ленивая гимнастика (упражнения, которые выполняются лёжа, сидя, без резких движений сильных физических нагрузок);
- Физкультминутки (проводятся регулярно в перерывах на занятиях, чтобы дети не только передохнули, но и поработали на укрепление организма);
- Профилактическая гимнастика (универсальный набор упражнений, который чаще всего и используется в дошкольных детских учреждениях).

Длительность

С профилактической целью возможно проведение гимнастики ежедневно.

Длительность каждого занятия составляет 5-10 минут.

Типы упражнений

Если говорить о корригирующей гимнастике после сна, то она включает:

- Упражнения сразу после пробуждения — в кровати;
- Занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);
- Корригирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр.;
- Дыхательная гимнастика.

Приёмы проведения гимнастики после сна.

- Сюжет для пробуждения (выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие присказки)
- Музыкальность. Тихая, расслабляющая музыка, включённая чуть громче, чем перед сном, помогает восстановлению малышей любого возраста.
- Упражнения лёжа. Эти комплексы помогают постепенно восстановить тонус мышц и перейти к более активным действиям.
- Активный блок гимнастики (или «упражнения на коврике»). В него входят задания, которые выполняются стоя. В комплекс упражнений включены махи руками, ногами, повороты туловища, приседания, хождение по массажным коврикам и т.д. Для ребят такие задания, комплексы играют очень важную роль в выработке правильной осанки.
- Дыхательная гимнастика. Для детей дошкольников это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы в частности, упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизношение, что очень актуально для детей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

Правила проведения корригирующей гимнастики

Чтобы подготовить детей к периоду бодрствования во второй половине дня, стоит выполнять ряд рекомендаций, выработанных опытом педагогов:

- Температура воздуха в спальне не должна быть ниже +16/+18 градусов.
- Выбирать комплекс упражнений нужно с учётом занятий, которые были до сна. Например, перед обедом у малышей была сюжетная игра, значит, после сна можно больше внимания уделить блоку с приседаниями, пробежками, а также поворотам тела.
- Детей, которые просыпаются раньше, нужно занять упражнениями «ленивого» вида, чтобы они не разбудили тех, кто ещё спит.
- Из одежды на детках должны быть трусы и майка. Если речь идёт о холодном времени года, то пижама. Для выполнения упражнений на коврике стоит надеть чешки или носки.
- Отсутствие принуждения. Если ребенок отказывается работать вместе со всеми, то ругать его категорически нельзя. Нужно только выяснить, что стало поводом для такого поведения.
- В процессе выполнения упражнений расслабление должно быть более длительным по сравнению с напряжением.
- Инструкции по выполнению следует повторять большее или меньшее количество раз в зависимости от эмоционального состояния детей.

Оборудование для проведения гимнастики. Оборудование подбирается в зависимости от поставленных задач. Если занятия предполагают упражнения с предметами, то подбирается соответствующее оборудование: кровати, колючие мячики, рукавички массажные коврики, стулья и другие. В данном комплексе используются: кровати, массажные коврики, дорожки.

III часть

Комплекс упражнений «Котята просыпаются»

1. Котята проснулись,
Дружно потянулись.



И. п. – лежа на спине. 1-3 потянуться, вытягивая руки вверх, напрягая все мышцы. 4- и. п.

2. Сбоку на бок повернулись



И. п. – тоже. Перевороты с правого бока на левый бок (4 -5 раз).

3. Котик лапки показал



И. п. – лежа на животе, руки согнутые под грудью. 1 – поднять верхнюю часть туловища, выпрямляя руки вперед. 2- и. п. (4-5 раза)

4. Котик хвостиком играл



И. п. – стоя на руках и коленях. 1 -3 поднять прямую ногу вверх. 4 – и. п. (3 – 4 раза каждой ногой)

5. Котик выгнул спинку,
Тихо сел в корзинку



Упражнение «корзинка»

И. п. – лежа на животе, руками взяться за щиколотки и поднять ноги вверх.

6. Котик вылез из корзинки,
Наклонил назад он спинку.



Упражнение «верблюды»

И. п. – стоя на коленях, прогибая спину назад взяться руками за щиколотки.

7. Познакомимся мы близко,
Я – приветливая киска.



И. п. – стоя на ладонях и коленях. 1 -3 прогнуть спину, потянуть голову вверх.
4 – и. п. мышцы расслабить.(4 – 5 раз)

8. Кверху – кисточки на ушках,
Когти спрятаны в подушках



И. п. – тоже. 1 -3 выгнуть спину, руки сжать в кулачки. 4 – и. п. (4 – 5 раз)

9. Против шерсти ты не гладь,
Выгну спинку, зашиплю,
Когти выпущу – сержусь



И. п. – стоя на коленях, поднять руки согнутые в локтях. Пальцы расставить сделать вдох, на выдохе сказать «ш-ш - ш».

10. Не сердись ты котик



Упражнение «полушпагат» И. п. – стоя на двух коленях, сесть на левую ногу, правую ногу вытянуть назад, руки в стороны.

11. Поймай рыбку в ротик



Упражнение «улитка». Из положения «полушпагат» ногу согнуть в колене, голову наклонить назад.

12. Котик ротик облизал, Тихо «Мяу!» он сказал.



И. п. – сидя на коленях, руки за спиной. Слегка прогнуться в пояснице и держать спину прямо, сказать «Мяу».

Упражнение на дыхание «Носик нюхает приятные запахи»

И. п. – сидя на коленях, руки за спиной. Слегка прогнуться в пояснице и держать спину прямо, сделать вдох носом, на выдохе сказать «Мяу».

Выполнить 7-10 раз.

Далее выполняется ходьба по массажным дорожкам, которую составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами), умывание лица и рук прохладной водой.

IV часть

Ожидаемые результаты

- Овладение специальными упражнениями;
- Развитие подвижности связочного аппарата;
- Побуждение к активности.
- подъем мышечного тонуса;

- Укрепление дыхательного аппарата;
- Закаливание всего организма;
- Развитие положительных эмоций;
- Воспитание привычки для дальнейших занятий гимнастикой после сна.

Анализ последних исследований и публикаций научно-методической литературы показал, что самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки - физические упражнения. В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения корригирующей ритмической гимнастики. Главная причина такого предпочтения - в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

На основе этого можно сделать следующие выводы, что с помощью гимнастики дошкольники смогут:

- Укрепить физическое и психическое здоровье;
- Улучшить подвижности связочного аппарата;
- Повысить мышечный тонус;
- Укрепить дыхательный аппарат;
- Овладеть специальными упражнениями;
- Развить положительные эмоции;
- Воспитать привычку разминать тело после пробуждения.

Как показывают результаты после систематического использования корригирующих упражнений нормативы выполнения основных видов движения, и функциональные возможности организма изменяются в положительную сторону. Дети результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянно. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Это является свидетельством того, что систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности дошкольников положительно влияет на укрепление мышечного корсета.

Список используемой литературы

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников Физическая культура Харченко Т.Е. , под ред. Ермолаева С. Д. - Детство-Пресс, 2019 г.
2. Оздоровительная гимнастика Инструктору по физической культуре ДОО Подольская Е. И. под ред. Гринин Л. Е., Волкова-Алексеева Н. Е. Учитель, 2020 г.
3. Занятия физкультурой Игровой стретчинг для дошкольников. Сулим Е. В., Будь здоров, дошкольник Сфера, 2020г.