

Корригирующая гимнастика



- Корригирующая гимнастика - это несложный тренировочный комплекс, направленный на укрепление одних групп мышц и полное расслабление других. Таким несложным способом можно обеспечить стройность осанки, профилактику сколиоза, а также нормализацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Гимнастика корригирующая

- **Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».
- В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы используется «**дорожку здоровья**»



Тренировочные комплексы

- Упражнение 1. Чтобы избежать плоскостопия, рекомендуется взять стельки большого размера и обшить их пуговицами. Задача малыша - наступать ножками на такой самодельный массажер и топтаться по нему. Аналогичным эффектом обладает галька, если ребенок проживает в приморских районах. Такая процедура очень полезна для маленького пациента, а во избежание плоскостопия проводить ее рекомендуется неограниченное количество раз за сутки.
- Упражнение 2. Если ребенок только проснулся, то первым делом рекомендуется потянуться в горизонтальном положении. Ноги и руки должны быть максимально натянутыми и в этот момент необходимо сделать глубокий выдох. Такое действие взбадривает и тонизирует мышечный корсет, настраивает отдельные мышцы на предстоящую активность.

- Упражнение 3. Требуется спуститься на коврик и занять экзотическую позу "лотоса", а затем поднять руки высоко над головой, качественно потянуться вверх, а потом в одну и другую сторону. Чтобы ребенку было интересно, можно сравнить его действия с деревом, которое качается на сильном ветру.



- Упражнение 4. Необходимо лечь на коврик, руки вытянуть перед собой, а ноги оставить позади себя. После этого максимально напрячь пресс и одновременно поднять вверх все конечности, внешне напоминая "лодочку". Это движение тренирует все группы мышц, в частности, пресса, спины, плеч, ягодиц, укрепляет мышечный корсет.

- Упражнение 5. Лечь на спину на коврик, подтянуть колени к животу и обхватить их руками. После этого с вогнутой спиной выполнять перекаты, где голова будет постоянно двигаться вверх - вниз. Это движение является лучшей профилактикой и лечением сколиоза, а таких перекатов за один раз рекомендуется выполнить порядком 10 - 20.



- Упражнение 6. Это несложное движение получило название "Лягушка", а выполняется также на гимнастическом коврике. Необходимо опереться на руки, а ноги потянуть к затылку. Дотронуться до него - получится не сразу, однако недельные тренировки все же позволят достичь поставленной цели. Это отличное упражнение для укрепления мышц спины и осанки, а делать его ребенок может хоть весь день.



- Упражнение 7. После такого небольшого тренировочного комплекса положено урегулировать дыхание, а для этого глубоко вздохнуть и поднять руки над головой, а затем резко выдохнуть и практически согнуться пополам, максимально опустошая легкие и грудную клетку.



- Такой тренировочный комплекс регулярно выполняют в детском саду, однако заботливые родители должны также участвовать в здоровье своего ребенка. Именно поэтому тренировки желательно организовывать и в домашних условиях, а выполнять предписанные упражнения всей семьей. Это полезно и весело для малыша в любом возрасте, отличный способ поднять детское настроение.

