

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №207»

**«Утренняя корригирующая
гимнастика для детей старшего
дошкольного возраста с задержкой
психического развития»**

Педагог:
Игнатенко Л.В.

Что такое корригирующая гимнастика?

- Корригирующая гимнастика это одна из разновидностей лечебной гимнастики, от лат. – выпрямляю , исправляю)- разновидность лечебной гимнастики , направленная на исправление дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм (искривление позвоночника, плоскостопие и др.)



Актуальность:

- Нарушения телосложения и осанки у детей составляют серьезную проблему, которая достаточно трудно поддается решению. Корректирующие упражнения дают возможность улучшить здоровье, физическое развитие, за счет включения новых видов физических упражнений и современной организации занятий.



Главная задача корригирующих упражнений

- Во-первых, корригирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника.
- Во-вторых, корригирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины.
- Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу.
- Детям, у которых растянуты мышцы, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы – растягивать.

- 1. Активизировать общие и локальные обменные процессы.
- 2. Вырабатывать силовую и мышечную выносливость.
- 3. Улучшать равновесие и координацию движений.
- 4. Способствовать общему укреплению опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы.



Цель корригирующей гимнастики:

Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости.

Корригирующая гимнастика с элементами детской йоги





Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет
Все ребята знают,
Что закалка помогает,
Что полезны нам всегда
Солнце, воздух и вода.
Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день!



Спасибо за внимание!