

## Корректирующая гимнастика

*Корректирующая гимнастика* – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Чтобы корректирующие 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.

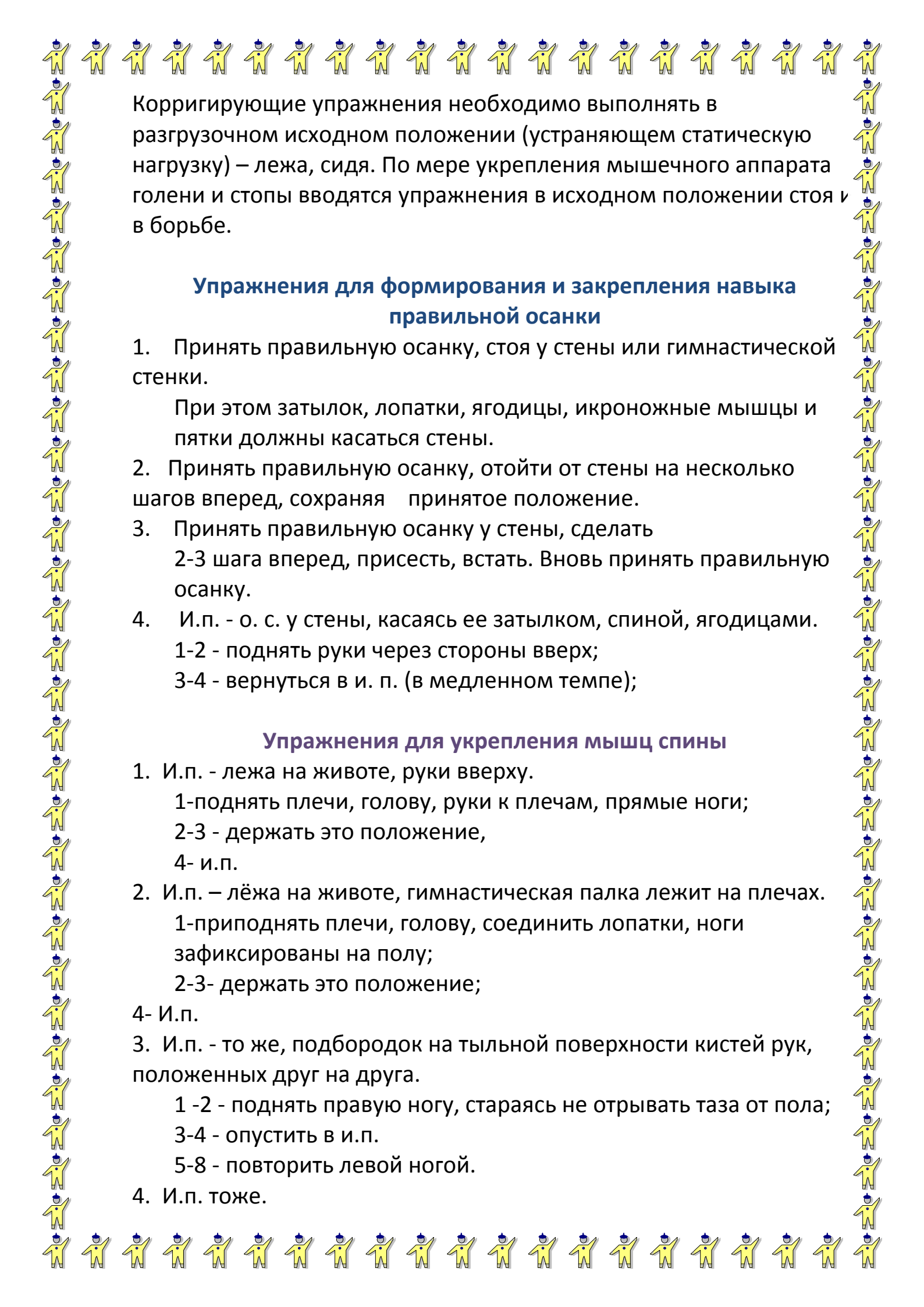
Корректирующие упражнения могут проводиться около гимнастической стенки, на скамейках, с использованием различных предметов (гимнастические палки, мешочки с песком, мячи) и без них.

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 корректирующие 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.





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

### **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 поднятие и опускание пяток.
15. Ходьба с поджатыми и поднятыми пальцами ног.

