Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 33 «Аленушка»

г. Волжского Волгоградской области

(МБДОУ д/с № 33)



Подготовила:

воспитатель 1 кв. категории

Дегтяренко Т.И.

Проверила:

ст.воспитатель \_\_\_\_\_ Иванова Н.В.

Физическое воспитание должно быть направлено на коррекцию физического развития детей, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

*Корригирующая гимнастика* состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной*.*

*Цель вводной части* - повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений.

*Основная часть* включает - упражнения общеразвивающего характера. Упражнения даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и ног, для гибкости позвоночника.

Упражнения выполняются из разных исходных положений - стоя, лежа, на спине, и животе, сидя. Это способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

Для восстановления частоты пульса гимнастика завершается *заключительной частью,* включающей физические упражнения с постепенным снижением темпа.

**Физические упражнения и содержание корригирующей гимнастики**

**Вводная часть.**

- Построение в колонну по одному. Ходьба ровным шагом.

- Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп, с различными положениями рук.

- Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприсяде, с высоким подниманием коленей.

- Обычный бег. Бег с захлестыванием. Ходьба обычная. Ходьба по ребристой доске, ходьба по камешкам.

- Ходьба на палке боком приставочным шагом.

- Бег на носках с высоким подниманием коленей.

- Ходьба по наклонной плоскости на носках. Ходьба обычная.

- Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

**Общеразвивающие упражнения:**

1. Из исходного положения «стоя», поднимание на носках, перекаты с носков на пятки.

2. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1- правую руку на левое плечо.2- наклон вперед, коснуться правым локтем пола;3-4- обратное движение. То же другой рукой.

3. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища.1- согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав.2-3 с помощью рук потянуться вверх, 4- вернуться в и. п.

4. «Колесо». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.1-2- поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.3-4- вернуться в и. п.

5. «Бревнышко». И. п.: лежа на спине, руки вверх перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

6. «Самовытяжение». И. п.: лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя. И. п.: отдохнуть.

7. «Рыбка». И. п.: лежа на животе, руки над подбородком. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки, разогнутые в коленях, приподнять «рыбка».

8. И. п. лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их.

9. Подпрыгивание на месте с высоко поднятыми коленями.

10. Выполнить дыхательные упражнения, лежа на спине «х-х-хо», «х-х-хо» - согреть руки - выдох; «ф-ф-ф», «ф-ф-ф» - остудить воду-выдох, «понюхать цветок»- вдох.

**Заключительная часть:**

- Ходьба в колонне по одному.

- Бег в быстром темпе.

- Обычная ходьба.

- Массаж рук и ног - постукивание по ногам и по рукам пальцами рук.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП (ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 5 ЛЕТ)

ЦЕЛЬ: ортопедической гимнастики – является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс  специальных  упражнений.

ЗАДАЧИ:

.  обучение правильной постановке стоп при ходьбе;

.  повышение тонуса, работоспособности у детей;

.  формирование интереса, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

.  осознанное выполнение упражнений, знание о пользе их здоровья;

.  улучшение  кровообращения  стоп;

.  улучшение  координации движений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

При проведении  гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3 : 1, 4 : 1. В начале курса упражнения  выполняют из исходных положений (И. п.) с разгрузкой на стоп: сидя и лёжа, затем в комплекс включают упражнения из исходного положения; стоя, ходьба. При занятиях с детьми дошкольного возраста целесобразно использовать разнообразные яркие предметы; проводить занятия в форме игры. К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения, способствующие укреплению передней  большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких  и крупных предметов; перекладыванием предметов; ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

РАЗМИНКА

«ВЕСЕЛЫЕ ЛАПКИ»

Исходное положение(И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«ПОСТРОИМ МОСТИК»

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

«ГУСЕНИЦА»

И.П.сидя,cтопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать .Выполняется в медленном темпе.

«ЛЯГУШКИ»

И.П. сидя. Перекаты с пятки на носок, c подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

« БРАТЬЯ-БЛИЗНЕЦЫ»

И.П. то же. Пятки на полу, носки приподняты.Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики  работают- на левой отдыхают и наоборот.

«ПРОКАТИ КАРАНДАШ»

И.П. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно

«ПЕРЕДАЙ МЯЧИК»

И.п. то же. Правая ножка перекатывать малый массажный мячик по полу к левой ножке и обратно.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

«ЗАГРУЗИ ИАШИНУ»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую  медленно провозит воспитатель.

«ПОСТРОИМ  ЛЕСЕНКУ»

Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

«ЭСТАФЕТА»

Усложненный вариант предыдущего задания. Дети передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

«НАРИСУЙ КАРТИНКУ»

Дети, сидя на стульчиках, пальцами  ног составляют разнообразные сюжеты ,используя палочки различного цвета и длины.

«ПОЙМАЙ РЫБКУ — ДОСТАНЬ ЖЕМЧУЖИНКУ»

В таз  опускаются камешки и пробки , дети пальцами ног «ловят рыб»(пробки) и достают со дна «жемчужины»(камешки).

«СТИРКА»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

«ИГРА  –ИМИТАЦИЯ-ПЕРЕЙДИ ВБРОД»

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

«МЫ К ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ ВЫШЛИ…»

Ходьба босиком или в носочках на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

«СЛОЖИ УЗОР»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«УПРАЖНЕНИЯ С  МАССАЖНЫМ МЯЧОМ»

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П  сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

РАСЛАБЛЕНИЕ

«МЕДУЗЫ»

И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

«ФУТБОЛ»

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены -это «ворота».Задача -не дать попасть мяв ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

«УМЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ»

Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания (можно использовать мелкие предметы, фасоль, горох).