**Роль корригирующих гимнастик в оздоровлении детей.**

Здоровье – извечная мечта людей, залог счастливой и продолжительной жизни, которая во многом зависит от самого человека. Однако валеологическая грамотность наших современников очень невысока – люди попросту не знают правил здорового образа жизни, а если и узнают в зрелом возрасте, то относятся к ним скептически в силу устоявшихся привычек, не смотря на то , что физическое здоровье наших современни- ков стремительно ухудшается. Актуальным становится утверждение Н.М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ни чем».Ученые доказали, что здоровье человека на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни. сегодня установлено. Что 40% заболеваний взрослых берут своё начало с дошкольного возраста. Это время лучшее для « запуска» человеческих способностей, когда формирование личнос- ти ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путём внедрения способов и средств неспе- цифической профилактики заболеваний. У детей дошкольного возраста необходимо сформировать мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья. Движения необходимы ребёнку, т.к. способству- ют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Однако психика ребёнка, особенно в раннем возрасте , устроена так, что малыша практически невоз- можно заставить выполнять какие-либо , даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Все коррегирующие упражнения, должны предоставляться детям в виде лечебных игр – упражнений по оздоровлению и профилактике заболеваний и , очень хорошо, если упражнения могут выполняться под музыку. Коррегирующие гимнастики в дошкольном возрасте направлены на формирование правильной осанки, профилактике плоскостопия, заболевания дыхательных путей, развитию ритмичного дыхания. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. Коррегирующие гимнастики способстуют укреп- лению опорно-двигательного аппарата ребёнка, усилению «мышечного корсета» позвоночника, улучшению функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. К таким гимнастикам можно смело отнести адаптационную и остеопатическую гимнастику. Детям часто приходится принимать вынужденные положения тела, чаще совершаются частичные движения рук, глаз, пальцев , тогда как туловище практически не двигается. Происходит застой. Это состояние характеризуется ослабленностью плечевого и тазового пояса, гипертрофией дыхательных мышц, ослабленностью стоп, тугоподвижностью крупных суставов, ортопедическими нарушениями. Нормализация анатомо – физиологических процессов невозможна без восстановления биомеханики тела. Система, восстанавливающая естественную биомеханику тела, была названа **адаптационной гимнастикой.**  Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся условиям обитания. Отличие современных условий жизни от естественных вызывают изменения функционирования организма человека. Адаптационная гимнастика восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную систему и т.д. Способствует нормализа- ции обмена веществ и повышению жизненного тонуса . В основе её лежат разработанные Г.А. Лебедевым системы « Посох» и « Акваформинг». Комплекс из 21 упражнения и каждое выполняется под специиально подобранную музыку и дозированное время. До начала гимнастики необходимо вымыть руки , затем умыть лицо. Адаптационная гимнастика эффективно коррегирует нарушение осанки, устраняет « мышечные блоки» в позвоночнике. Эта гимнастика восстанавливает естественную биомеханику движений ребёнка, обеспечивает правильное функционирование организма как единого целого. Способствует нормализации обмена веществ и повышает жизненный тонус ребёнка.Специалисты академии развития ребёнка разработали комплекс **остеопатической гимнастики**. В нём за счёт движений конечностями и дыхательных упражнений, по закону гидравлической системы, эти движения передаются на оболочки и кости черепа и нормализуют первичное респираторное дыхание нервной ткани, восстанавливаются ассоциативные связи головного мозга. Это нормализует все проявления в психомоторной схеме и интеллектуальные возможности. Срабатывает связка: « движение – способность к обучению – движение». Остеопатическая гимнастика проводится после дневного сна и состоит из 12 упражнений. Все упражнения носят образно – игровой характер и выполняются в положении лежа на спине или стоя на коленях . Перед началом гимнастики необходимо опорожнить мочевой пузырь. В результате использования корригирующих игр – упражнений мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию навыков координации движений, ловкости и меткости. И как говорил С.Я. Эйнгорн: « Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых , уравновешенных физически и нравственно людей».

Список литературы:

1.Галанова А.С. Игры, которые лечат. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

2.Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М.: Арки, 2000.

3. Программа личностного развития дошкольников « Аккорд». С – Пб. 2000 г. – 128 с.

4.Белякова Л.И. , Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития дыхания у дошкольников с нарушением речи. – М., 2004, 56 с.

5. Ляпидевский С.С. Невропатология. Естественнонаучные основы специальной педагогики. Учебник для высших учебных заведений под редакцией В.И.Селиверстова. – М., 2002, 384 с.

6.Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. Методические рекомендации для специалистов в области оздоровления (врачей, педагогов). Санкт – Петербург, 1997, 133 с.

7.Теория и методика физической культуры дошкольников. – М.,2008,653 с.