**ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА**

В данном методическом материале представлены эффективные здоровьесберегающие методики, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья для детей 6-7 лет: комплексы лечебной, корригирующей гимнастик, упражнения для профилактики нарушения осанки, упражнения для развития разных групп мышц, танцевальные разминки.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания в хореографии по курсу «Ритмика» у младших школьников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Лечебная гимнастика является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпотологические состояния.

Причины, определившие внедрение лечебной гимнастики в хореографические объединения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья, как следствие ухудшения экологической обстановки, вызвавшие снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей, строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении.

**Общие задачи лечебной гимнастики:**

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
3. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпотологического состояния.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей младшего школьного возраста является работа по формированию правильной осанки.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всего внешнего облика, но и на прямую связана с его здоровьем. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Ребенок поступает в школу, и тут обнаруживается, что у него есть функциональные нарушения осанки. Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность как в труде, как и в учебной и воспитательной деятельности можно достичь, лишь имея правильную (рациональную) осанку.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление ее нарушений и их активное устранение.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. У детей младшего школьного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства. Формированию нарушения осанки способствует гипокинезия – недостаток общей двигательной активности, на фоне которой в первую очередь страдает мышечная система.

Осанка в большей мере отражает внутренний мир ребенка – его настроение, самочувствие и даже характер. Известно, что когда ребенок здоров, бодро настроен, энергичен и решителен, он и внешне преображается – распрямляет плечи, смотрит прямо, подтягивает живот.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников.

С поступлением в школу его двигательный режим значительно меняется. Возрастает объем статистической нагрузки, а это ведет к увеличению функциональных нарушений осанки детей.

Нарушение осанки чаще всего развивается у детей осторожных, страдающих какими-либо хроническими заболеваниями. Нередко их освобождают от занятий физкультурой. Этим детям настоятельно рекомендуется дополнительные посещение занятий гимнастикой, способствующей предупреждению прогрессирования замеченных дефектов осанки.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя:

* Упражнения стоя у зеркала.

Ребенок перед зеркалом несколько раз меняет свою осанку и снова с помощью педагога восстанавливает её правильное положение, развивая и тренируя мышечно-суставное чувство.

* Упражнения в вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь).

Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Делаются различные динамические упражнения: отведение в стороны рук, ног, поднимание на носки, приседание. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 секунд, расслабление – от 6 до 12 секунд.

* Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные мелкой галькой, опилками, песком), установленными на темени, ближе ко лбу.

К таким упражнениям относятся: ходьба с расположением рук перед грудью и разведением их в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба коленях, ползание на четвереньках; приседания. Эти упражнения способствую воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

* Упражнения на координацию движений.

Упражнения на равновесие и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты «ласточка» на одной ноге.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статистическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для исправления плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

На первоначальном этапе обучения в играх и упражнениях для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки, таких как «Встань прямо», «Потянуться», «Держи голову прямо», «Хорошая и плохая осанка», «Покажи как я» и других, дается подробное объяснение и показ правильной стойки. После того как дети научатся отличать правильную позу от неправильной, проводятся игры, направленные на усвоение правильного положения при ходьбе.

Для обучения детей правильной стойки используются шаблоны правильной постановки стоп – специальные «отпечатки» стоп, расположенных под углом 30 градусов (специальные коврики). Эти шаблоны помогают детям сохранить правильную стойку и дистанцию между собой при первоначальном построении.

Все комплексы лечебной гимнастики можно посмотреть в ПРИЛОЖЕНИЯХ.