Корригирующая гимнастика.

Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика, бодрящая гимнастика –разные названия, но одна цель: способствовать пробуждению после дневного сна, тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки, предотвращать простудные заболевания, укрепить дыхательный тракт, воспитывать бережное отношение к своему телу, дать заряд бодрости на вторую половину дня.

Корригирующая гимнастика это один из видов лечебной гимнастики, необходимый каждому ребенку. Корригировать — значит исправлять. А исправлять в фигуре и здоровье современного ребенка, к сожалению, есть что. Плюсы этой гимнастики:

* делается весело под музыку,
* начинается прямо в кровати, длится 5-10 минут,
* очень проста в выполнении
* делать ее нужно ежедневно, чтобы всегда быть в тонусе.

Рекомендуемая последовательность выполнения:

1. Включить веселую негромкую музыку.
2. Начинаем делать разминку в постели. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Основные движения: потягивание, поочерёдное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, самомассаж. Длительностьпроведения-2минуты.

Потягивание: можно сделать это лежа на спине, руки за головой, ноги –прямые. Попеременно «разбудили» правую, потом левую ручку; правую, потом левую ножку, потягивая их к спинке кровати. Можно предложить детям собраться в комочек (холодно), потом вернуться в исходное положение и потянуться всем телом, растягивая позвоночник (тепло). Также потягивания можно выполнить, лежа на спине, на боку и сидя.

Поочерёдное поднимание и опускание рук и ног: подойдёт имитация ходьбы по лесенке, катание на велосипеде в гору и под горку, плавание брасом и кролем и т. д.

Элементы пальчиковой гимнастики: сидя на кроватке, играем с пальчиками.

Самомассаж: головы, лица, ладоней, рук, ног, животика. В основном, поглаживание и растирание. Головы помыли, вытерли полотенцем; потерли ладошки и проверили, согрелись ли, приложив к щечкам; потерли «мочалкой» руки и ноги; погладили животик по часовой стрелке.

Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

1. Бодрящая гимнастика игрового характера около кроваток на ковриках. Длительность 2 минуты.

Это общеукрепляющие упражнения для мышц плечевого пояса и туловища, направленные на формирование осанки Главное правило – следить не только за тем, как выполняется упражнение, но и за осанкой детей– положением головы, спины, рук и ног. Чтобы было веселее занимайтесь, рассказывая стихотворение.

1. Ходьба по «Дорожкам здоровья». Ходьба босиком по массажным коврикам, которые можно приобрести в магазине или изготовить самостоятельно.

Гимнастика с использованием тренажеров: гимнастическая палка, массажные мячики, кегли, ребристые доски и т.д.

Длительность 1 минута.

1. Наконец, дыхательная гимнастика, направленная на восстановление дыхания, на укрепление иммунитета, профилактику простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Главное правило: вдох-через нос, рот закрыт, выдох-через нос.

Длительность 30 сек.-1 минута.

1. Выключить музыку, похвалить ребенка и пожелать удачного дня!!!

Главное-чтобы это доставляло ребенку удовольствие!!! Кстати вам, уважаемые родители, эта зарядка тоже не повредит и послужит примером для подрастающего поколения!!!

Хотелось бы отметить, что взрослый всегда –пример для ребенка. Поэтому взрослому необходимо принимать активное участие в выполнении зарядки и тогда корригирующая гимнастика доставит удовольствие ребенку!!!