**Комунальний дитячий навчальний заклад**

**«Білочка»**

***«Конспект корекційної гімнастики»***

**Інструктор з фізичної культури:**

**Новосьолова Г.Л.**



**Першотравенськ**

**2017**

**Корекційна гімнастика**

Гармонійність будови тіла залежить від постави, яка формується в період росту і розвитку організму дошкільника. Правильна постава не тільки естетична, але й створює оптимальні умови для роботи серцево- судинної, дихальної і травної системи, позитивно впливає на самопочуття дитини.

**Комплекси коригувальних вправ**

**Вправи на корекцію постави**

*Вправа 1*. В. п. – сидячі на лаві біля стіни, щільно притулити до неї поперек і лопатки. Зафіксувати положення спини.

*Вправа 2*. Відсунути лаву від стіни і пройти по лаві « на чотирьох».

*Вправа 3*. В. п. – о. с. Підняти руки в гору, потягнутися – видих. Руки вниз - видих. Повторити 2-3 рази.

*Вправа 4*. В. п.- лежачи на животі перед лавою, руки перед підборіддям. Вдих – руками вхопитися в лаву. Видих – в. п. Повторити 2-3 рази.

*Вправа 5*. В. п. - лежачі на животі перед лавою, триматися руками за її край. Підняти голову та плечі, тримати 3 с. Повторити 2-3 рази.

*Вправа 6*. В. п. – сидячі на колінах. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих.

*Вправа 7*. Ходьба по гімнастичній лаві з м’ячем у витягнутих руках ( 2 рази).

*Вправа 8*. Ходьба по лаві з переступанням через м’ячі (2 рази).

*Вправа 9*. Повзання на « чотирьох» по лаві з перелітанням на першу секцію гімнастичної стінки. Пройти по лаві до кінця, перелізти на другу лаву і проповзти по ній на « чотирьох».

*Вправа 10*. Гра «День і ніч».

День настає - все оживає : біг з імітуванням польоту метеликів, пташок. Ніч настає – все завмирає. Повторити 4 рази.

*Вправа 11*. Ходьба з поступовим уповільненням. Вправа на відновлення дихання: 1-4 руки через в сторони вгору – вдихнути. 5-8 руки вниз, видихнути.

**Вправи на виправлення сколіозу**

*Вправа 1*. Повзання « по – пластунські»

*Вправа 2*. В. п. - лежачі на животі. Прогнутися, праву руку підняти вгору, повернутися вправо – вліво, повернутися у вихідне положення – вдих. Виконувати у повільному темпі ( 4-5 разів у кожен бік).

*Вправа 3*. В. п. – сидячі на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком. Нахилитися вправо, ліктем торкнутися до коліна - видих , повернутися у вихідне положення – вдих. Виконувати в середньому темпі ( 4-5 разів у кожен бік)

**Вправи для дітей з сутулою спиною.**

*Вправа 1.* Ходьба звичайна, ходьба на носках і п’ятах, на голові мішечок з піском (100 г.) Вправу можна ускладнити поворотами в сторони, намагаючись при цьому утримувати мішечок на голові.

*Вправа 2.* В. п. – стоячі, ноги на ширині плечей, у випрямлених руках гімнастична палиця. Палицю обережно відводять вгору з подальшим прогинанням тулуба назад. Виконати 8-9 разів.

*Вправа 3.* В. п.- лежачі на животі, руки за головою. Прогинатися, одночасно відриваючи від підлоги грудну клітку та ноги якомога вище вгору. Виконати 8-9 разів.

*Вправа 4.* В. п. – лежачі на животі, ноги широко розведені в сторони. Зігнути ноги, захопити руками стопи, прогнутися. Виконати 8-10 разів.

*Вправа 5.* В. п. – стоячі на колінах, руки з упором на підлогу. Виконати махові рухи ногами почергово з прогинанням тулуба назад. Повторити 6-7 разів кожною ногою.

*Вправа 6.* В. п.- лежачі на спині, ноги на ширині плечей, упор ногами в підлогу, руками триматися за п’яти. Вигинаючись у попереку, максимально відривати таз від підлоги. Виконати 10 разів.

**Вправи для дітей з кругло зігнутою спиною.**

*Вправа 1.* В. п. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, тримають гімнастичну палицю. Не сходячи ногами з місця, повернути тулуб вправо, відводячи палицю якомога далі(видих), повернутися у вихідне положення (вдих), те саме в іншу сторону. Виконати 8 – 10 разів.

*Вправа 2.* В. п. - лежачі на спині, руки вздовж тулуба. Підняти прямі ноги в гору (видих), опустити (вдих). Виконати 8 – 10 разів.

*Вправа 3.* В. п. – лежачі на спині, руки й ноги в сторони. Вигнутися вправо, торкнутися правої гомілки (видих), повернутися у вихідне положення. Те саме у другий бік ( по 8 -10 разів).

*Вправа 4.* В. п. – лежачі на животі. Підняти голову, прогинаючись у попереку якомога далі назад, прийняти вихідне положення. Виконати 8 – 10 разів.

*Вправа 5.* В. п. – лежачі на спині, руки за головою, коліна напівзігнуті, ноги на ширині плечей. Піднятися трохи назад (вдих), опуститися (видих). Виконати 10 разів.

**Вправи для корекції плоскостопості**

*Вправа 1.* В. п. – лежачі на спині. Почергово відтягувати носки ( згинати стопи) з одночасним поворотом стопи у середину ( супінування стоп).

*Вправа 2.* Те саме, але одночасно відтягувати носки з супінування стоп.

*Вправа 3.* В. п. - лежачі на спині, ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п’яти нарізно. Почергово піднімати п’ятки з підлоги.

*Вправа 4 .* Так само, але п’ятки піднімати з підлоги одночасно.

*Вправа 5.* В. п. – сидячі на підлозі у позі «метелика» ( стопи торкаються одна одної), упор руками в підлогу . Підвестися, спираючись на тильні поверхні стоп і нахиляючи тулуб вперед. Почергово й одночасно згинати і розгинати стопи. Виконувати вправу 8 – 10 разів.

**Вправи на корекцію плоскостопості**

*Вправа 1.* «Зайчики вітаються». В. п. – сидячі на підлозі, ноги випрямлені. Згинати та розгинати стопи.

*Вправа 2.* « Зайчики обнімаються» - почергово тиснути стопою на стопу.

*Вправа 3.* « Годинник» Паралельно нахиляти стопи вправо – вліво .

*Вправи 4.* « Пішли зайчики». Зігнути ноги в колінах, ступні на підлозі – почергове піднімання п’яток і носочків.

*Вправа 5*. «Побігли по доріжці» Сидячі, імітувати біг.

*Вправа 6.* « Зустріли сороканіжку» Перебирати пальчиками ніг, почергово випрямляючи ноги в суглобах колін.

*Вправа 7.* « Сороканіжка злякалася» - різко зігнути ноги в колінах.

*Вправа 8.* «Ведмедик потупав» - тупати по підлозі п’ятками.

*Вправа 9.* «Зайчики розгулялися» З вихідного положення – стоячи – перекати з п’яток на носки; «пружинка» - піднімання на носки; « гармошка» - п’ятки разом, носки в різні боки, піднімання на носки.

*Вправа 10.* « Зайчики танцюють» - п’ятка, носочок - 2 рази тупнути; п’ятка, носочок – 2 рази плеснути в долоні.

*Вправа 11.* Самомасаж стоп ( розтирати, розминати, пощипувати, поплескувати).