

## **«Двигательный режим дошкольника. Составление комплекса упражнений для коррекции осанки с гимнастической палкой»**

Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это с учетом здоровьесбережения обучающихся, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей дошкольного возраста.

Наше дошкольное образовательное учреждение детский сад № 136 компенсирующего вида, контингент воспитанников - дети с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи). Дети с речевыми нарушениями обычно имеют особенностей физического развития.

Дети, как правило, физически плохо развиты, наблюдается общая физическая ослабленность, на фоне частых простудных заболеваний. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений. Моторика детей с тяжелым нарушением речи отличается общей неловкостью, замедленностью выполнения заданий, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса. Кроме того, дети, имеют неправильную осанку, а **здоровый позвоночник** для человека любого возраста, и особенно ребенка, является одним из главных условий нормального развития.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Существуют разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, и др. Задача педагога дошкольного учреждения активное использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ежедневной физкультурно - оздоровительной работе ДОУ, творческий подход в работе с детьми, от этого зависит конечный результат и достижение таких целей, как повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроя.

Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, а так же формирования правильной осанки является комплекс упражнений с гимнастической палкой. Отсутствие правильной осанки у детей – это одно из основных показаний к назначению занятий с гимнастической палкой. Упражнения стабилизируют мышцы туловища, скорректирует нарушение, вернет позвоночнику нормальную форму. Такие упражнения являются необходимостью в следующих случаях: сутулость, закругленная спина, плоская спина, плоская грудная клетка, выпяченные в разные стороны лопатки, выраженный лордоз поясницы, кифоз грудного отдела, шейный лордоз.

Правильно подобранные тренировки помогут добиться положительного эффекта. Выполнять комплексы упражнений следует систематически для лучшего эффекта.

Так же очень эффективна технология группового обучения. В групповой деятельности, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, поощрять творчество, находить ответы и

решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать, при чем действовать результативно. Выполнения комплекса упражнений с гимнастическими палками в группе поможет более действенно добиться правильного выполнения упражнений, улучшить технику, добиться результата.

Зарядка с использованием гимнастической палки является очень важной для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (далее-ОДА). В первую очередь исправляется осанка и решаются проблемы с гибкостью. Если соблюдать все условия упражнений, то такие тренировки принесут организму только пользу.

Гимнастическая палка - это спортивный атрибут, специальное приспособление, которое спортсмены используют для тренировок. С этим тренажером можно заниматься в любых условиях. Как в спортзале, так и дома, на улице. Единственное, что нужно для использования снаряда - это большое количество места вокруг спортсмена. Если его не будет, то свободно выполнять упражнения у юного гимнаста не получится.

**Использование гимнастической палки позволяет разнообразить различные физические упражнения и обладает следующими преимуществами:**

- 1.Корректирует осанку, помогая удерживать спину прямой и зафиксировать позвоночник;
- 2.Развивает подвижность в плечевых суставах;
- 3.Способствует более правильному и четкому выполнению упражнений.
4. Упражнения с палками служат для усиления деятельности мышц рук и плечевого пояса, увеличения амплитуды (размаха) движения при наклонах, поворотах, перешагиваниях;

Главным преимуществом гимнастической палки является ее сбалансированность. Когда ребенок выполняет упражнение с ней, то нагрузка идет как на левую часть тела, так и на правую – распределяется

равномерно. Упражнения с палками развивают гибкость, хорошая гибкость помогает избежать многих травм.

Ценность упражнений с гимнастической палкой заключается в том, что они побуждают воспитанников к активной умственной деятельности: они должны четко воспринимать как сами движения, так и результаты движений, устанавливать причинно-следственные связи между характером движения и его результатом, на основе всего вносить соответствующие коррективы для совершенствования последующих движений. Это содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с тяжелыми нарушениями речи.

**Габариты гимнастических палок для детей:** наиболее распространенные палки для маленьких спортсменов имеют длину от 70 см до 120 см. Они представлены в ярких расцветках. И могут быть сделаны из дерева, металла и пластика.

#### **Использование упражнений с гимнастическими палками:**

1. Физкультурные занятия – можно проводить оздоровительные упражнения для детей, начиная с 4-летнего возраста. Использовать в основной части занятия, как общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Совместная деятельность в отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени.
3. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме.
4. Упражнения с гимнастической палкой можно использовать в утренней гимнастике.
5. Гимнастика после дневного сна – включение упражнений с гимнастической палкой.
6. Физкультурные досуги и праздники – использование некоторых упражнений с гимнастической палкой.

*Специально разработанный комплекс упражнений с гимнастической палкой для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки.*

*Все упражнения выполняются из положения стоя. Упражнения помогут сделать позвоночник более гибким, подвижным, здоровым, увеличат подвижность суставов, скорректирует осанку. Эти упражнения хорошо воздействуют на все отделы позвоночника: на поясничный, грудной, шейный. Упражнения помогут увеличить градус вращения в позвоночнике. Упражнения проводятся с детьми старшего дошкольного возраста. Количество повторений всех упражнений 8-10 раз.*

### **1. «Гребцы в лодке»**

И.п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка широким хватом, одна рука хват сверху, другая хват снизу. Смягчаем колени и начинаем закручивать корпус назад глядя на противоположную пятку. Поворот влево-смотрим на правую пятку. То же самое в другую сторону.

### **2. «Пружинка»**

И.п. ноги на ширине плеч. Заводим палку за спину. Сужаем хват - узкий хват (ладонь к ладони). Выпрямляем руки, раскрываем грудную клетку. В крайнюю точку подняли палку и начинаем пружинить (вверх-вниз). Стараемся голову не наклонять, корпус держать прямо. В крайней точке остались и повороты из стороны в сторону.

### **3. «Предлагать»**

И.п. Ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку кладем на ладони перед собой. Вытягиваемся за рукой в сторону. Таз и бедра зафиксированы. Движение выполняет только верхняя часть тела. После добавляем движение бедрами. Вытянулись за палкой в сторону, а бедра отводим (выталкиваем) в противоположную сторону.

### **5. «Перехват»**

Руки широким хватом. Гимнастическая палка сверху, над головой, руки прямые. Делаем перехват руками, скрестно, над головой. Движение можно начинать то с левой руки, то с правой. Упражнение для шейно-воротниковой зоны, грудного отдела позвоночника.

### **6. «Дерево»**

И.п. ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка вверху, над головой. Руки скрестно над головой. Наклоняем корпус вправо, влево. Таз, бедра зафиксированы. Стараемся как можно глубже наклониться в сторону.

### **7. «Весёлые плечи»**

Упражнение для межлопаточной области, для плечевых суставов.

И.п. ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка вверху, широкий хват, руки прямые. Сгибаем по одной руке в локте, но локоть мы тянем за спину, как бы лопатку приближая к позвоночнику.

### **8. «Разведчики»**

И.п. ноги на ширине плеч. Заводим палку за плечи, широкий хват. Наклоняемся, стараемся держать спину прямой. Вытягиваем руки, палка вперед. Возвращаем палку к лопаткам, выпрямляемся. Спину не округлять.

### **9. «Самолеты»**

И.п. ноги на ширине плеч. Заводим палку за плечи, широкий хват. Наклоняемся до параллели с полом. Из стороны в сторону поворот.

### **10. «Вертолет»**

И.п. ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка вверху, руки прямые, широкий хват. Вращаем корпус. Таз и бедра зафиксированы. Только верхняя часть тела в движении. В одну и в другую сторону.

### **11. «Пропеллер»**

Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

### **12. «Солдаты в окопе»**

И.п. ноги на ширине плеч. Заводим палку за плечи, широкий хват. Наклоняемся до параллели с полом. Выводим палку перед глазами и начинаем повороты плавные из стороны в сторону.

### **13. «Выпады»**

Стоя, руки вверх, в них гимнастическая палка, взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед.

Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.

#### **14. «Чучело»**

И.п. ноги на ширине плеч. Палку заводим за спину. Одну руку кладем на палку, другую руку заводим под низ палки. Работаем руками вверх-вниз. (Упражнение для плечевых суставов, для грудного отдела позвоночника, хорошо прорабатывается шейно-воротниковая зона, весь позвоночник становится активным, мышцы укрепляются). Поменять положение рук.

#### **15. «Локоть-колени»**

И.п. ноги на ширине плеч. Палка вертикально, руки на палку, ладонь на ладонь. Палка служит опорой, локти смотрят в стороны. (Наш позвоночник оздоравливается по средствам движения не только рук, но и ног). Тянем колени к локтю. Стараемся не наклонять корпус, держим спину прямой. Правое колено к правому локтю, левое колено к левому локтю. Второй вариант упражнения, тянем колени к противоположному локтю.

#### **16. «Прогибы»**

И.п. ноги на ширине плеч. Палка вертикально, руки на палку, ладонь на ладонь. Палка служит опорой. Отходим назад и прогибаемся. Голова между рук, стараемся спину не округлять. Копчиком тянемся вверх, пружиним. А потом взгляд на верхний край палки, и продолжаем прогибаться и пружинить. Затем подходим ближе к палке, и уже круглую спину выталкиваем вверх, пружиним.

#### **17. «Меч»**

Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

#### **18. «Стирка»**

И.п. ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка широким хватом. Наклоняемся вниз. И начинаем из стороны в сторону раскачиваться.