

Консультация для родителей

«Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста»

Подготовила: Кривчикова Н.И.,
воспитатель МБДОУ д/с № 88

В настоящее время еще острее стала проблема воспитания здорового поколения. Сегодня, состояние здоровья детей вызывает большую тревогу. Из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса (гиподинамия, экологическая загрязненность окружающей среды и т.д.) все острее становится проблема рационального использования оздоровительного эффекта средств физической культуры. В настоящее время эта проблема очень актуальна, так как дети большую часть своего времени проводят перед телевизором или за компьютером, снижается их двигательная активность. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка, является двигательная физическая активность.

Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

При систематических занятиях корригирующей гимнастикой повышается тонус мышц, и они становятся способными противостоять искривлению позвоночника.

В организационно - образовательной деятельности с детьми применяются корригирующие упражнения. Суть которых, заключается в том, чтобы на фоне общего нервно - мышечного аппарата, применяя специальные физические упражнения преимущественно для плечевого пояса и спины, создать «мышечный корсет», поддерживающий правильное положение корпуса. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, они воздействуют на сердечно - сосудистую систему, дыхательную и нервную систему, укрепляют организм ребенка. На занятиях при выполнении корригирующих упражнений используется гимнастическая стенка, скамейка, палки, мячи, гантели.

Корригирующая гимнастика показана всем детям дошкольного возраста для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а так же детям с нарушениями осанки, так как это единственный метод, позволяющий достичь эффективной коррекции. Физическая культура раскрывает внутренние силы и возможности каждого ребенка, использует их для полного развития личности, а так же развивает у детей уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье. Главное – это приобщение подрастающего поколения к спортивно – оздоровительному образу жизни.