# *Корригирующая гимнастика – возможность укрепить здоровье*

Корригирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном  для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОУ. В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения.

Корригирующая гимнастика после сна является важной составляющей двигающей активности детей. Форма проведения зависит от поставленных задач и контингента группы. Ее основные цели поднятие мышечного и психического тонуса профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение иммунитета. Упражнения носят игровой, сюжетный характер. В корригирующем комплексе можно использовать нетрадиционное оборудование. Нетрадиционное оборудование – спортивные тренажёры, которое сделанные из подручных материалов, взрослыми или детьми. Спортивное оборудование усилит оздоровительный эффект, заранее подготовленные красивые яркие игрушки, шапочки персонажей увлекают детей, заставляют активней двигаться, выполнять предложенное задание.

***Примерная схема проведения гимнастики после сна***

- гимнастика в постели

- самомассаж

- корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки

- ходьба по «тропе здоровья»

- дыхательная гимнастика

Гимнастика после сна дает возможность укрепить здоровье и способствует активному включению детского организма в рабочий ритм второй половины дня.