**КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

Корригирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Чтобы корригирующие упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Для формирования правильной осанки необходимо особое внимание уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения выполняются из исходного положения сидя и лежа. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Предпочтение составляют симметричные упражнения.

Корригирующие упражнения могут проводиться около гимнастической стенки, на скамейках, с использованием различных предметов (гимнастические палки, мешочки с песком, мячи) и без них.

Выполняя упражнения, ребенок должен почувствовать и запомнить правильное положение тела.

В целях предупреждения плоскостопия следует использовать упражнения профилактического характера: ходьбу на носках и на пятках, «по-медвежьи» с опорой на наружные края стоп; по ребристой доске и т.п.

При деформации стопы применяются специальные корригирующие упражнения, которые включают активные движения стопы и пальцев ног, хождение по лежащей на полу лесенке, попеременное сгибание и разгибание стоп, собирание пальцами ног веревки, притягивание к себе палки и другие.

Корригирующие упражнения необходимо выполнять в разгрузочном исходном положении (устраняющем статическую нагрузку) – лежа, сидя. По мере укрепления связочно-мышечного аппарата голени и стопы вводятся упражнения в исходном положении стоя и в борьбе.

**Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки.

При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку, отойти от стены на несколько шагов вперед, сохраняя принятое положение.

3. Принять правильную осанку у стены, сделать

2-3 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

4. И.п. - о. с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами.

1-2 - поднять руки через стороны вверх;

3-4 - вернуться в и. п. (в медленном темпе);

**Упражнения для укрепления мышц спины**

1. И.п. - лежа на животе, руки вверху.

1-поднять плечи, голову, руки к плечам, прямые ноги;

2-3 - держать это положение,

4- и.п.

2. И.п. – лёжа на животе, гимнастическая палка лежит на плечах.

1-приподнять плечи, голову, соединить лопатки, ноги зафиксированы на полу;

2-3- держать это положение;

4- И.п.

3. И.п. - то же, подбородок на тыльной поверхности кистей рук, положенных друг на друга.

1 -2 - поднять правую ногу, стараясь не отрывать таза от пола;

3-4 - опустить в и.п.

5-8 - повторить левой ногой.

4. И.п. тоже.

Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 4-6 счетов.

5. И.п. - то же.

Выполнение руками и ногами движений как при плавании «брассом».

**Упражнения для мышц брюшного пресса**

1. И.п. - лежа на спине, руки в стороны.

1 - согнуть правую ногу, руками обхватив колено;

2- опустить в и.п.;

3-4 - левой ногой.

2. И.п. — то же, руки за голову.

1 -2 - согнуть ноги в коленях;

3-4 - выпрямить вверх;

5-6 - согнуть;

7-8 - опустить в и.п.

3. И.п. -лежа на спине, упор на предплечья.

1 - приподнять прямые ноги от пола;

2-7 - поочередное разведение и скрещивание ног на весу - «ножницы».

4. И.п. -то же.

Работа ног как при езде на «велосипеде».

5. И.п. — лежа на спине.

1-4- перейти в положение спины и головы;

5-8 -лечь в и.п.

6*.* И.п. - лежа на спине, руки за голову или вдоль туловища. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером. Медленно принять положение сидя и вернуться в и.п..

**Упражнения для укрепления свода стопы**

1. Ходьба на носках и пятках.

2. Ходьба на внешней и внутренней стороне стоп.

3. Ходьба перекатом с пятки на носок.

4. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

5. Ходьба на ребристой доске.

6. Ходьба по камешкам.

7. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.

8. Ходьба по гимнастической палке, обручу, шнуру.

9. Стоя на рейке гимнастической стенки, хват руками на уровне груди. Приподнимание на носки и возвращение в и.п.

10. Катание малого мяча, гимнастической палки стопой.

11. Захватывание пальцами стоп мелких предметов (карандаши, платки, шнуры, и т.д.) и перекладывание их на другое место.

12. В положении сидя одновременное и поочередное сгибание и разгибание стоп.

13. Сжимание и разжимание пальцев ног.

14. Стоя на полу поочередное поднимание и опускание пяток.

15. Ходьба с поджатыми и поднятыми пальцами ног.