

Комплекс лечебной гимнастики

Для детей от 2 лет и старше в домашних условиях.

- ▶ При исходном положении – ноги врозь, носки повернуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- ▶ Несколько минут походить на носках.
- ▶ Столько же на пятках.
- ▶ Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- ▶ Походить с поднятыми пальцами ног.
- ▶ Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый».
- ▶ Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д.
- ▶ Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.
- ▶ С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "КУКЛА"



1. "Кукла в коробке стоит в витрине"

И.п. - стоя спиной к стене, руки внизу ладонями вперед, пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и спиной должно быть равно ширине ладони)

1-8 — сохранять это положение

1-8 — расслабить мышцы

2. "Кукла устала стоять неподвижно, ей захотелось подвигаться"

И.п. — то же

1-2 - полуприсед, не отрывая голову и таз от стены

3-4 - не отрывая таз и голову от стены, выпрямиться

И.п. - то же

1-2 - руки через стороны вверх

3-4 - и.п.

И.п. - то же

1-2 - встать на носки, не отрывая голову и таз от стены

3-4 - и.п.

И.п. - то же

1-2 - согнуть правую вперед

3-4 - и.п.

5-8 - то же левой

3. "Шагающая кукла"

И.п. - то же

1-2 - шаг правой вперед

3-4 - и.п.

5-8 - то же с левой

И.п. - то же

1-4 - стоять, сохраняя положение правильной осанки

5-8 - 3 шага с носка вперед, начиная с левой, сохраняя положение правильной осанки, на последний счет приставить правую 1-4 — стоять, сохраняя положение правильной осанки без стены

5-8 - расслабить мышцы

1-8 - вернуться в и.п.

4. "Говорящая кукла"

И.п. — о.с, сохраняя положение правильной осанки. Преподаватель идет вдоль строя, проверяя положение правильной осанки. Каждый ребенок, к которому он подходит, по слогам произносит имя своей куклы.

5. "Кукла хочет танцевать"

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции, голову чуть повернуть вправо

1-2 - руки в первую позицию, голову чуть наклонить

к правому плечу, смотреть в ладонь левой руки 3-4 - руки в третью позицию, голову чуть приподнять,

смотреть на мизинцы 5-6 - руки во вторую позицию, голову чуть повернуть

направо, смотреть на кисть правой руки 7-8 - опуская руки в

подготовительную позицию, и.п.

6. "Приглашение к танцу"

И.п. - то же

1-2 - полуприседа, руки через первую позицию во вторую 3-4 - выпрямляя колени, руки в подготовительную позицию 5-6 — подняться на носки 7-8 - и.п.

7. "Кукла кружится"

И.п. - то же

1 - руки в первую позицию

2 — поднимаясь на носки, руки в третью позицию

3-6 - поворот переступанием вправо

7-8 — опускаясь на всю стопу, и.п. 1-8 - то же влево.

8. "Реверанс куклы"

И.п. - то же

1-2 - скользящий шаг правой вправо, руки во вторую позицию 3-4 - приставляя левую, полуприсед, выпрямляясь, руки в подготовительную позицию

5-8 - то же влево.

9. "Кукла смотрит в зеркало"

И.п. - о.с, лицом к зеркалу, зрительно контролируя положение правильной осанки во фронтальной плоскости 1-2 — поворот вправо 3-4 — стоять левым боком к зеркалу, зрительно контролируя

положение правильной осанки в сагиттальной плоскости

5-6 - поворот вправо 7-8 - стоять спиной к зеркалу, сохраняя положение правильной осанки без зрительного контроля 1-2 - поворот вправо 3-4 -

стоять правым боком к зеркалу, зрительно

контролируя положение правильной осанки

в сагиттальной плоскости 5-6 — поворот вправо 7-8 - и.п.

10. "Спящая кукла"

И.п. - лежа на спине, руки внизу, глаза закрыты 1-8 - напрячь все мышцы, втянуть живот и ягодицы,

тянуться руками вниз, а затылком вверх 1 -8 - расслабить мышцы.



Методические рекомендации. На первом занятии целесообразно разучивать не более 2-3 упражнений комплекса с дозировкой 4-5 повторений. По мере освоения движений детьми в последующих занятиях к изученным ранее добавляются 1-2 новых упражнения. Желательно использовать музыкальное сопровождение.