

Коррекционная гимнастика

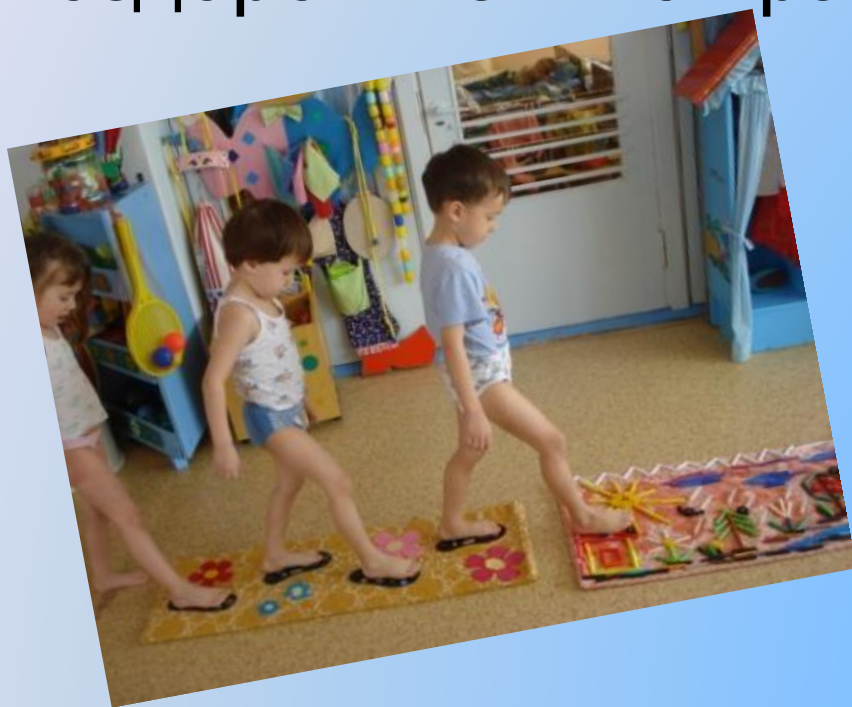
Подготовила студентка группы 31д

Каларащук Людмила

Проверила: Боброва В.И

Коррекционная гимнастика

- **Коррекционная гимнастика после сна – это одна из форм оздоровительной работы.**



Задачи;

- - организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; - организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- - организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, витаминотерапия, оздоровление фитонцидами, полоскание горла противовоспалительными травами, профилактика простудных заболеваний с использованием природных адаптогенов, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- - организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов СанПиНов;
- - организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

- Дыхательная гимнастика.

Гимнастика
в постели.

Гимнастика на
стуле или
корректирующая
ходьба.

Комплекс
ОРУ.

*Коррекционн
ая
гимнастика*

После сна

Дыхательная
гимнастика.

Контрастное
закаливание
ног.



Гимнастика в постели.

- направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Комплекс ОРУ.

- Комплекс ОРУ – это упражнения для мышц плечевого пояса и туловища



Дыхательная гимнастика.

- Комплекс упражнений дыхательной гимнастики важен для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.



„Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз

„Удивимся”



Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз



Контрастное закаливание ног.

- Для закаливания мы используем контрастные ножные ванны, где во время одной процедуры применяем тёплую и прохладную воду.



Гимнастика на стуле или корригирующая ходьба.

- Гимнастика на стуле направлена на профилактику плоскостопия, её я провожу сидя на стуле в спальне или в группе в течение 2 минут



Сентябрь



Октябрь



Ноябрь



Январь



Февраль



Март



Апрель



Май





• *Спасибо за внимание*