Лавренюк Людмила Николаевна

МБУ детский сад №5 «Филиппок»

город Тольятти

**Занятие по корригирующей гимнастике с использованием тренажера эспандер (старшая группа)**

**Тема: «Чтобы спинка не болела»**

**Цель:** Выяснить пользу коррекционных упражнений. Познакомить педагогов, детей и родителей с новым оборудованием для профилактики нарушений ОДА – эспандером, вспомнить упражнения и игры с мешочками.

Давайте поговорим о том, что нужно делать, чтобы наша спинка никогда не болела и какое оборудование в этом нам поможет. Определите на экране и скажите, под каким номером находятся следующие нарушения осанки (картинки ребенка со сколиозом, кифозом, лордозом). А что можно сказать о позвоночнике? Посмотрите какой он неровный. От этого портится внешний вид и страдают внутренние органы. Давайте сядем ровно, расправим плечи, ведь мы не хотим иметь такую спину.

К сожалению, у некоторых наших ребят есть подобные нарушения осанки. Поэтому для того, чтобы выровнять искривленный позвоночник, и не допустить таких нарушений в школе, будем укреплять мышцы, которые поддерживают наш позвоночник и в этом нам помогут упражнения с эспандерами. Эспандер – это широкая резинка 25см, с пришитыми к концам лямками.

Ребята берут их в руки, а мешочки с песком мы приготовили для взрослых.

Встаем в четыре колонны.

- Выполняем упражнение «Дуб». Ноги на ширине плеч. Нужно поднять руки вверх и растянуть эспандер «Показываем широкую крону дерева». Обязательно тянем макушку головы вверх. Почувствуем, как тянется спинка. – Следующее упражнение «Дерево качается». Исходное положение то же, руки поднять вверх. Выполняем наклоны в стороны. Показываем «веточки дерева», растянули эспандер. Укрепляем боковые мышцы. Фиксируем положение.

- Упражнение «Вертушка». Выполняем повороты туловища, руки поднимаем вперед и слегка разводим в стороны, растягивая эспандер.

- Следующее упражнение «Прищепка». Ноги вместе. Наклон вперед, растянуть эспандер вокруг голеностопных суставов. Взрослым коснуться мешочками стоп.

- Упражнение «Ель». Исходное положение стоя, руки вниз. Вытягиваем макушку головы вверх, руки слегка разводим в стороны «Показываем ветки ели».

- Упражнение «Гуси». Ноги на ширине плеч. Выполняем наклон вперед. Прогибаем спину, смотрим вперед, руки отвести назад, растянуть эспандер.

А теперь взрослые могут положить мешочки на место и сесть на стулья. **Остальные упражнения, которые вы так же вместе можете выполнять дома, нам покажут ребята.**

- Упражнение «Снежинка». Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднимаем грудной отдел, прямые руки и ноги. Прогибаем спинку, растягиваем эспандер, ноги слегка разводим, изображая снежинку.

- Упражнение «Гребля». Исходное положение то же. Ставим голову на лоб, поднимаем только руки с растянутым эспандером «весло». Укрепляем мышцы спины, рук.

- Упражнение «Мостик». Исходное положение лежа на спине, руки вниз, эспандер в руках. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Поднимаем таз высоко, растягивая эспандер. Колени держим вместе.

- Упражнение «Скрепка». Поднимаем голову, руки на уровне бедер тянем вперед, растягивая эспандер.

- Упражнение «Хлопушка». Исходное положение лежа на спине, руки вниз, эспандер одеваем на стопы. Слегка поднимаем прямые ноги, выполняя их сведение-разведение. Колени не сгибаем.

- Упражнение «Лягушонок». Исходное положение то же. Приподнимаем ноги и поочередно их вытягиваем вперед, вторая нога согнута. Укрепляем мышцы живота и ног.

Взрослые отдохнули. Ребята, приглашайте родителей поиграть. Игра называется «Тише едешь, дальше будешь». Надеваем шляпки из газет, затем мешочки. Встаем в две колонны напротив друг друга взрослый-ребенок. Выполняем задания физинструктора, так чтобы мешочек или шляпка не упали с головы.

Затем предлагаю родителям играть в эти игры и выполнять упражнения дома вместе с детьми.