

Окружная ресурсная площадка
инструкторов по физической культуре

Семинар-практикум для педагогов по здоровьесберегающей технологии «Корригирующая гимнастика»

Разработал:

Горбунова Ирина Юрьевна,

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Тотемский детский сад №1 «Росинка»

Март, 2026

Забота о будущем поколении

В свете приоритетной задачи государства по сохранению здоровья населения, основным направлением работы педагогов в дошкольных образовательных учреждениях является *сохранение и укрепление здоровья дошкольников.*



Корригирующая гимнастика в ДОУ

одна из *здоровьесберегающих технологий*, которые используются в дошкольных образовательных учреждениях в рамках реализации ФОП ДО. Она направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (Бондаренко Н.С., Богатырь И.В.)



Цель корригирующей гимнастики:

профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз).

Задачи:

- развивать физические способности детей: двигательные способности (равновесие, координация движений), мышцы туловища, ног, стоп, рук, плечевого пояса.
- укреплять мышцы брюшного пресса, мышцы ног, рук, плечевого пояса.
- воспитывать стереотип правильной походки посредством укрепления мышц стопы.
- нормализовать функциональные возможности дыхательной системы, внутренних органов, сердца посредством дыхательных упражнений и физической нагрузки.

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОУ

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОУ: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна, физкультурные занятия, физкультминутки и другие.



Главное правило!

Исключить резкие движения, которые могут вызвать
растяжение мышц, перепад
кровяного давления-головокружение







Корригирующая гимнастика

- мощный инструмент для улучшения здоровья и качества жизни.

Понимание ее теоретических основ, принципов и методов позволяет эффективно работать, достигая максимально возможных результатов в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.



Здоровье — это здорово!





Спасибо за внимание!