

РМО

**инструкторов по физической
культуре МБДОУ Курагинского
района**

**Оздоровительная гимнастика
для детей старшего
дошкольного возраста**

Подготовил : Литвин В.Н.
Инструктор по физкультуре МБДОУ Ирбинский
д/с №2 «Теремок»
Октябрь 2024



- Пробудить организм ;
- Оказывать оздоровление и общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
- Содействовать формированию правильной осанки и красивой походки
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма и улучшать функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем
- Увеличивать силовую выносливость мышц нижних конечностей

Задачи оздоровительной гимнастики для детей дошкольного возраста

- Дозированная нагрузка
- Образно-игровая форма
- Наблюдение и корректировка ритма дыхания
- Устранение застойной зоны в организме
- Стимуляция иммунитета

Гимнастика в движении (особенности)

Упражнения (Основа ходьба и бег)



- Ходьба на носках, руки за спину
- Ходьба на пятках – руки в стороны (вращение рук)
- Ходьба на внешней стороне стопы

Эффект : вовлекаются в работу основные мышечные группы, умеренно увеличивающие деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.



Ходьба на внутренней стороне стопы

Оздоровительный эффект – координация движений, контроль над своим телом: профилактика плоскостопия, укрепление икроножных мышц



Ходьба с высоким поднимание бедра, хлопок под бедром

Повышенного
внимания к
осанке
детей: спина
должна быть
выпрямлена,
смотреть
следует
вперед, а не
вниз.

Ходьба с выпадом вперед с касанием колена



Развитие координации.
повышается
устойчивость организма
к нагрузкам.
вовлекается большое
число мышечных групп,
что стимулирует
функционирование
всех систем организма
и оказывает
положительное влияние
на физическое
развитие ребенка.



Ходьба с подниманием бедра с замком

Укрепление
мышц
спины,
плечевого
пояса,
кистей рук.
Воспитание
координации
и движений

Бег «рука к стопе»»



Бег «высоко поднимая бедро с остановкой»»



Бег
(формирование умения правильно дышать,
профилактика нарушений ОДА)

Поворот вперед



Поворот спиной



Бег: приставной шаг со сменой сторон



Заключительное упражнение

«Жуки»

Образно-игровая форма.

- сброс напряжения с мышц.

- Восстановление дыхания,

Встряхивание организма:

стимулирующее,

более энергичное

пульсирование крови

в венах, устранение

скопления шлаков и

тонизирование

организма после

нагрузки

Спасибо за внимание и
занимайтесь спортом!)

