

Оздоровительная гимнастика, как одна из форм физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ



**Выполнил:
Инструктор по ФК
Усеинов А.А.**

Цели оздоровительной гимнастики:

- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Развитие физических качеств.
- Улучшение качества выполнения основных движений.
- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи оздоровительной работы:

- Укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата
- Коррекция плоскостопия.
- Формирование у детей прочных умений и навыков.
- Развитие творческой активности детей.

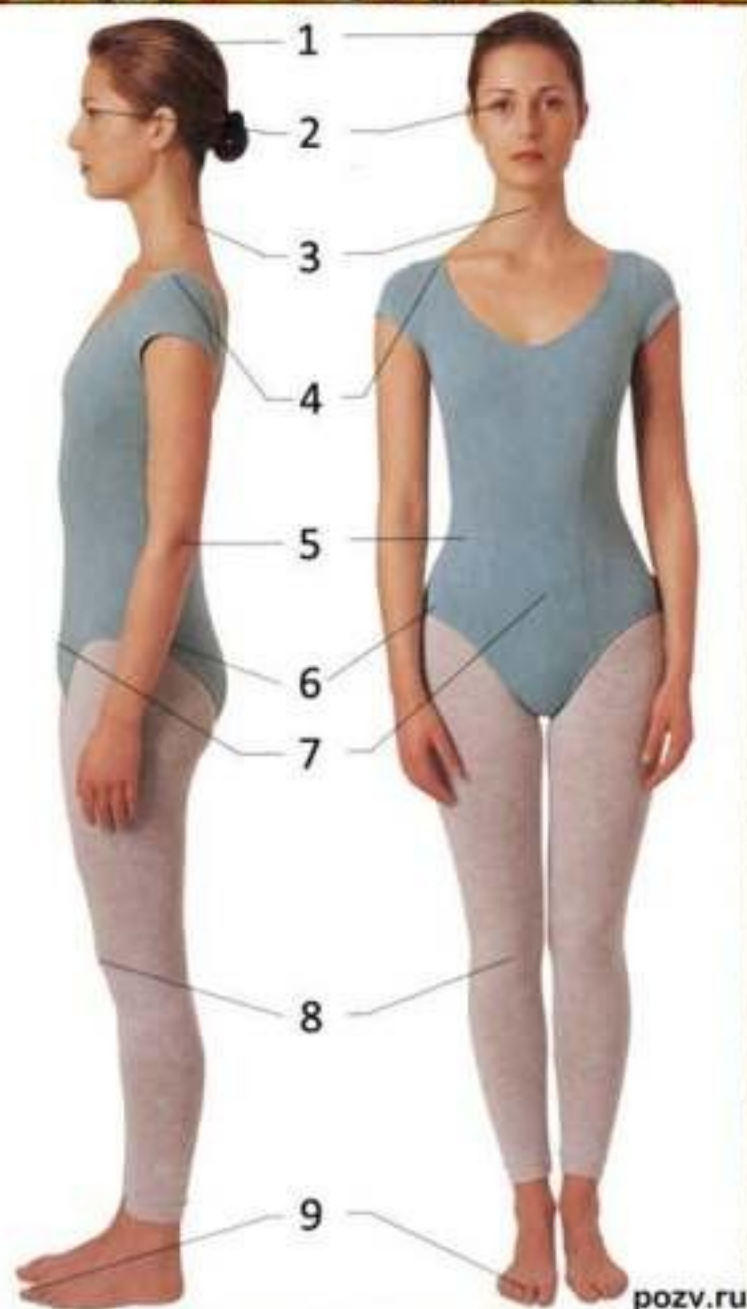
Разделы программы:

- Оздоровительная гимнастика
- Корригирующая гимнастика
- Тренажёры
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация

Что такое осанка?

Привычная поза непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад.

Толковый словарь В.И. Даля: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту».



Что такое плоскостопие?

Деформация стопы,
характеризующаяся
уменьшением или
отсутствием внутреннего
продольного свода стопы
и наклоном пятки внутрь.

Свод стопы начинает
формироваться главным
образом в период активной
ходьбы и должен быть
сформирован к трем годам.

Стопа – фундамент, опора
нашего тела, и любое
нарушение ее развития может
отражаться на осанке ребенка.



Оборудование



Тренажеры



**Тренажер тебе поможет:
Красоту твою умножит**

**И здоровье укрепит,
Словно доктор Айболит.**



Мягкие модули

Так мы здоровье спины сохраняем,
Организм свой укрепляем!



Фитболы

Фитбол – это радость движения!

Фитбол – доступен для всех

Фитбол – средство оздоровления,

Фитбол – развитие и успех!





Общеразвивающие упражнения





Массаж стопы

Упражнения для профилактики плоскостопия



Массажные мячи

С ежом колючим мы
играем



И наши ножки разминаем!





Упражнения для укрепления мышц спины

«Качалочка»



«Лодочка»



Упражнения для укрепления мышц спины

«Качалочка»



«Лодочка»



«Любопытный щенок»



«Кошечка»



Упражнения в парах



Дыхательная гимнастика





Релаксация

Единственный способ
сохранить здоровье -
это есть то, чего не
хочешь, пить то, чего
не любишь, и делать
то, что не нравится.
Марк Твен



Гимнастика, физические
упражнения, ходьба
должны прочно войти в
повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить
работоспособность,
здоровье, полноценную и
здоровую жизнь.



Здоровье никогда не
может потерять
своей цены в глазах
человека, потому что
и в довольстве и в
роскоши плохо жить
без здоровья.



Самое действенное
лекарство для физического
здоровья есть бодрое и
веселое настроение духа.
Кристофер Якоб Бострем

Уважаемые взрослые!

**Берегите свое здоровье
и здоровье своих детей!**



Спасибо за внимание!