

Двигательная активность в режиме online



*Инструктор по физической культуре
Кульчинская Марина Владиславовна, ВКК
МБДОУ – детский сад комбинированного вида №102*

Гимнастика

- 1 Утренняя гимнастика
- 2 Художественная и ленивая гимнастика
- 3 Пальчиковая и дыхательная гимнастика
- 4 Артикуляционная гимнастика
- 5 Лечебная гимнастика
- 6 Спортивная гимнастика
- 7 Акробатическая гимнастика
- 8 Производственная гимнастика



Физическое развитие

ГИМНАСТИКА - совокупность упражнений для физического развития организма.



Утренняя гимнастика — комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека энергией и бодростью на весь предстоящий день .



В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность **утренней гимнастики составляет:**

- **3-4 года - 5-6 минут (4 ОРУ);**
- **4-5 лет - 6-8 минут (4-5 ОРУ);**
- **5-6 лет - 8-10 минут (5-6 ОРУ);**
- **6-7 лет - 10-12 минут (6-8 ОРУ).**





Основные части **утренней гимнастики**

Вводная часть

- Включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Закл-ая часть

- Проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания;
- включаются элементы **здоровье сберегающих технологий** (упражнения на восстановление дыхания, пальчиковые гимнастики, упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.)

Утренняя гимнастика может проходить с помощью:

- Стихотворений, потешек и т.д.;
- С различным спортивным инвентарём;
- С помощью карточек – схем;
- Мультимедиа;
- Аудиотеки.



Центр двигательной активности



Задачи физкультурного уголка:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Центр двигательной активности



УЛЫБАЙСЯ НОВОМУ ДНЮ В ДВИЖЕНИИ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

