

Оздоровительная гимнастика «Весёлые движения»

Задачи:

1. Формировать навыки правильной осанки.
2. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, шеи, увеличивать подвижность позвоночника.
3. Увеличить мышечную нагрузку, мобилизуя возможности детей.
4. Укреплять свод стопы, повышая эмоциональный фон занятия.
5. Привлекать дошкольников к систематическим занятиям физкультурой.

Оборудование: Гимнастические коврики, гантели, косточки, тренажёры (бег. дорожка, батут), гимнаст. кольца, песочные часы, муз. сопровождение.

Ход занятия:

1. Проверка осанки у стены.

Стоя на двух ногах:

2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для рук и ног с гантелями.

Стоя на четвереньках:

4. Упражнение «Кошка добрая и злая».
5. Упражнение «Кошечка потягивается».

Лёжа на животе:

6. Упражнение «Одновременное поднятие противоположной руки и ноги».
7. Упражнение «Лодочка».
8. Упражнение «Бульканье ногами».
9. Упражнение «Плавание».
10. Упражнение «Самолёт».
11. Упражнение «Змея».
12. Упражнение «Качели».
13. Упражнение «Рыбка».
14. Упражнение «Самовытяжение».

Лежа на спине:

15. Упражнение «Уголок».
 16. Упражнение «Велосипед».
 17. Упражнение «Стрелочка».
 18. Упражнение «Полумост».
 19. Упражнение «Мост».
 20. Упражнение «Ёжик».
 21. Упражнение «Самовытяжение».
 22. Упражнение «Надуй шарик» (диафрагмальное дыхание).
 23. Упражнение «Дятел».
 24. Упражнение «Дотянись до коленей».
 25. Упражнение «Ножницы» (руками и ногами).
 26. Упражнение «Свечка»
-
27. Упражнение «Полушпагат».
 28. Упражнение «Ролики» (для стоп).

Поза йоги

- Уголок на кольцах.
- Работа на тренажёрах.
- Сбор косточек пальцами ног.
- Упражнение на дыхание.