

Оздоровительная гимнастика



Оздоровительная гимнастика в школе

- Утренняя гимнастика
- Физкультминутки и паузы
- Динамическая перемена
- На уроках физкультуры:

ритмика и рифмопластика, комплексы ОРУ для профилактики осанки и плоскостопия, упражнения для глаз и дыхания, пальчиковая гимнастика, элементы йоги, подвижные игры

Во внеурочное время: секции по различным направлениям, праздники

Значение утренней гимнастики



- Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

Утренняя гимнастика – не только оздоровительное мероприятие но и воспитательный метод

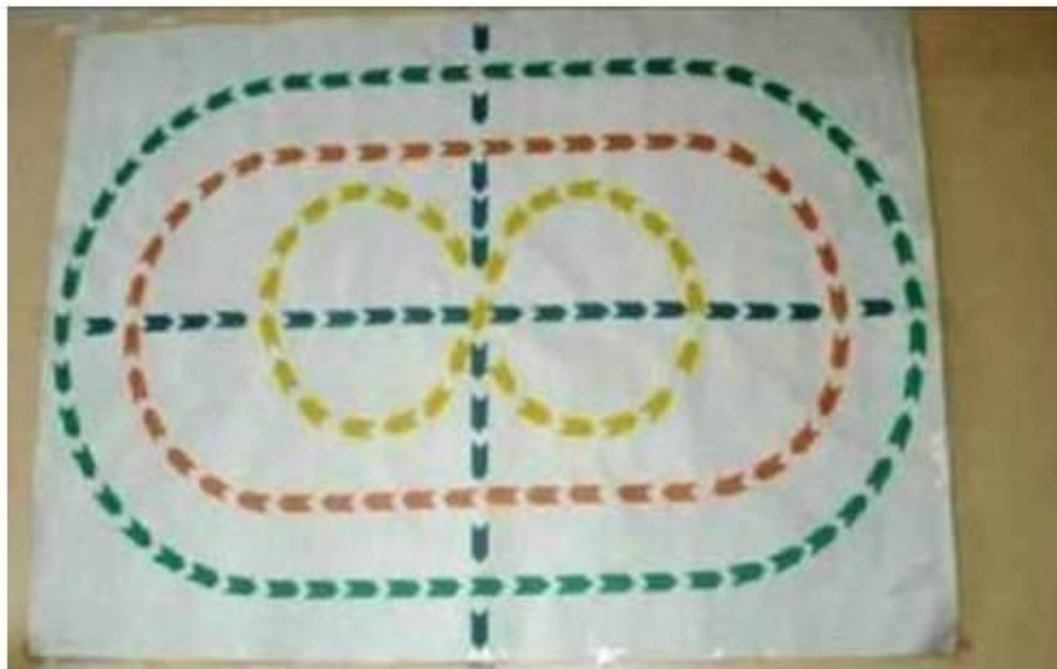


- Регулярное проведение утренней гимнастики
в определенные утренние часы после ночного сна, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения, организует и мобилизует организм человека, переключая его на деятельное, рабочее состояние, прививает гигиенические навыки, пропагандирует и повышает санитарную культуру занимающихся и способствует приобщению широких масс населения к физической культуре и спорту.

Оздоровительные минутки включают физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук и стоп, для снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Например, во время урока можно использовать элементы методики офтальмолога Базарного “Зрительные тренажеры”.

Зрительный тренажер В.Ф.Базарного для зрительной гимнастики



Физминутка

Мы шагаем по еугробам,
по еугробам крутолобым
поднимай повыше ногу,
переложи дружим дорожку.
Скоро долго мы шагали,
наши ноженьки устали.
Сейчас еядем, отдохнем,
потом гулять пойдём!



Ритмическая гимнастика РЕШАЕТ
следующие задачи:
повышает работоспособность и
двигательную активность,
воспитывает правильную осанку,
развивает чувство ритма





Результаты

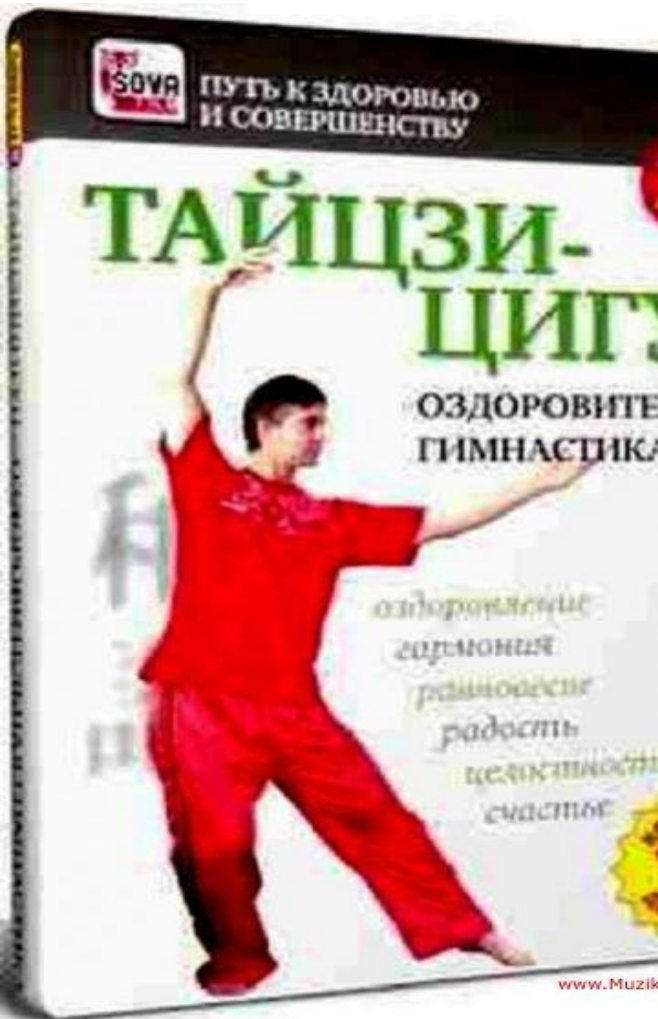


Упражнения на фитболах

- Фитбол это не только мяч, но и хороший массажёр



Восточная оздоровительная гимнастика



Занятия **йогой** , **цигун**, **ушу** дают
следующие результаты:
развиваются мышцы и повышается
подвижность суставов, сочетается
физическое и духовное
совершенствование



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!