



Образовательная деятельность по физической культуре с детьми 6-7 лет группы ОРН

**«С физкультурой мы
дружны, нам болезни не
страшны!»**

Программное содержание:

- Продолжать учить выполнять закаливающие носовые и вибрационные упражнения, элементарный массаж спины, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голеней, формировать навык сохранения правильной осанки;

- Совершенствовать физическую подготовленность детей в основных видах движений: беге «змейкой» и ходьбе разными способами, прыжках с продвижением вперёд, ползании по-пластунски;

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

- Содействовать развитию общей выносливости, ловкости, быстроты; способствовать самореализации каждого ребёнка.

Дыхательная гимнастика



«Насос»

«Обними плечи»



Корректирующие упражнения

Осанка



Стопы



Корректирующие упражнения

Массаж рук



Потягивания



Корректирующие упражнения

Укрепляем мышцы



Развиваем гибкость



Корректирующие упражнения

Подъём таза вверх



Работа мышц спины



Корректирующие упражнения

Массаж стопы



Прыжки на тактильных ковриках



Основные виды движений

Ходьба по ограниченной поверхности и бег «змейкой»



Ползание по-платунски



Основные виды движений

Прыжки с продвижением
вперёд



Перелезание бревна



Выполнение упражнений по желанию



Массаж спины



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

