

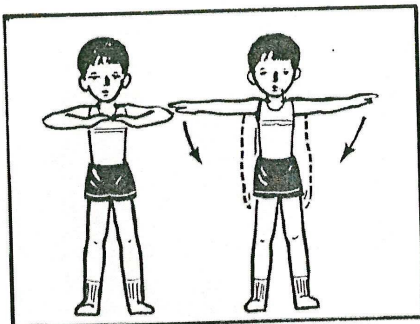


Физические упражнения

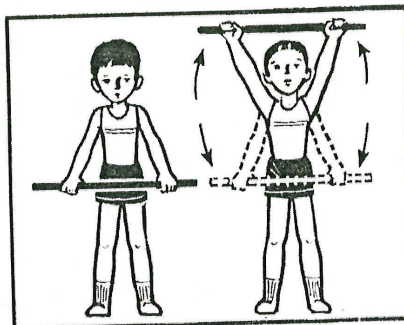
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для мышц плечевого пояса.

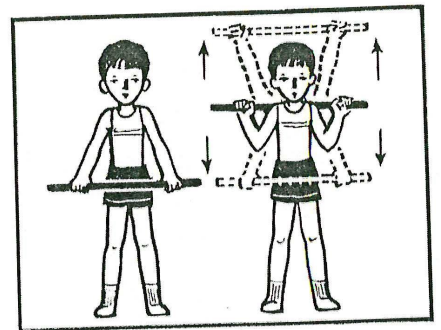
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИВАЮТ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ, УЛУЧШАЮТ РАБОТУ ЛЕГКИХ, СЕРДЦА, ПИЩЕВАРЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮТ МУСКУЛАТУРУ, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ЗАКАЛИВАЮТ ОРГАНИЗМ, ПОЗВОЛЯЮТ АКТИВНО ВЛИЯТЬ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.



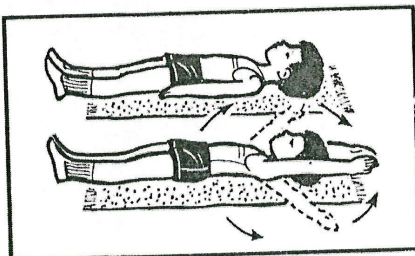
▲ Развести руки в стороны, опустить.



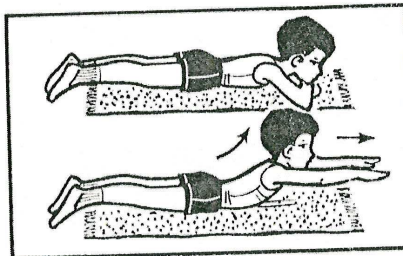
▲ Поднять палку вверх, посмотреть на нее.



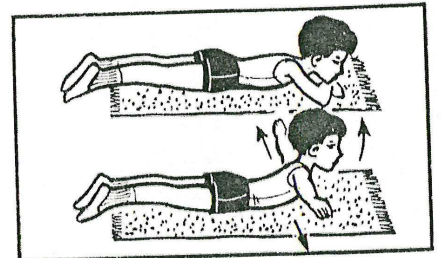
▲ Поднять палку вверх, опустить на лопатки.



▲ Развести руки, не отрывая их от пола, соединить над головой.



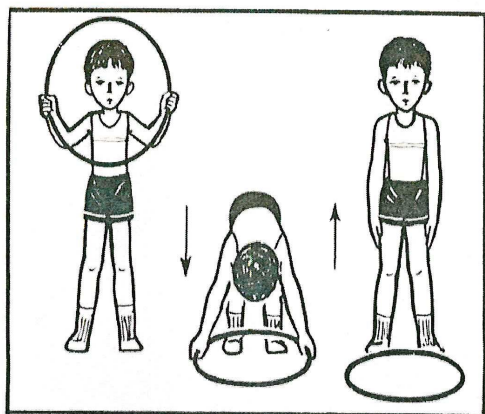
▲ Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед.



▲ Приподнять голову и плечи, развести руки в стороны.

Упражнения для мышц туловища.

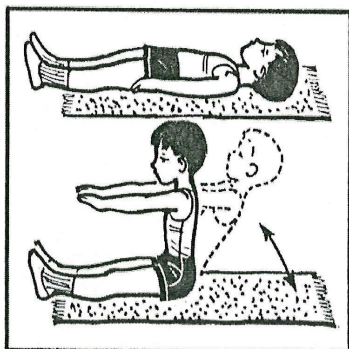
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КОРРИГИРУЮЩЕГО ХАРАКТЕРА ВКЛЮЧАЮТСЯ В УТРЕННИЮ ГИМНАСТИКУ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ И ИСПОЛЗУЮТСЯ В ЧАСЫ ИГР.



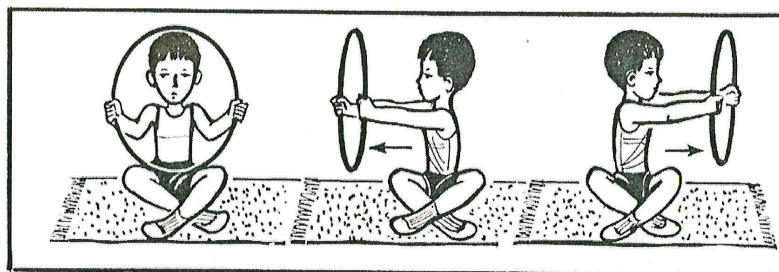
Положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться и поднять обруч.



▲ Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.



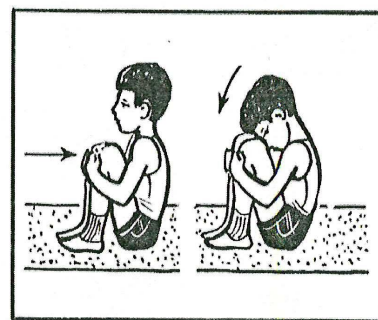
▲ Сесть, вытягивая руки вперед. В помощь ребенку стопы ног можно придерживать.



▲ Повернуться вправо (влево), вытянуть руки, вернуться в исходное положение.



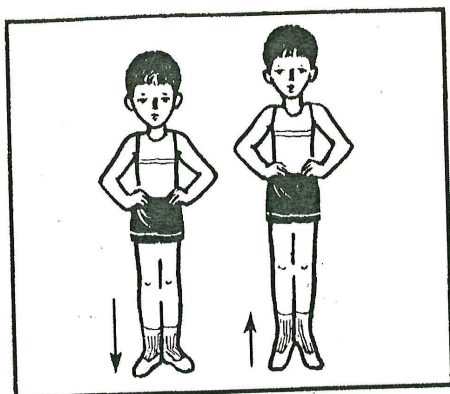
▲ Подняться по гимнастической лестнице, правильно чередуя руки и ноги (правая рука, левая нога).



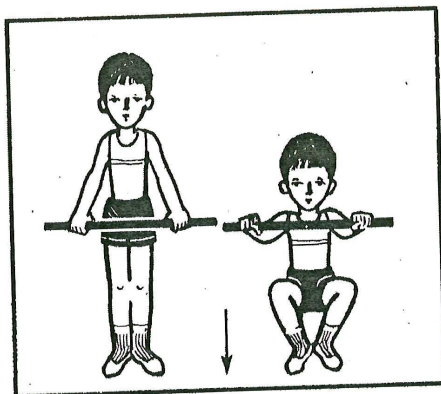
▲ Согнуть ноги и притянуть их к груди, коснуться лбом коленей (сжаться в комочек).

Упражнения для мышц ног.

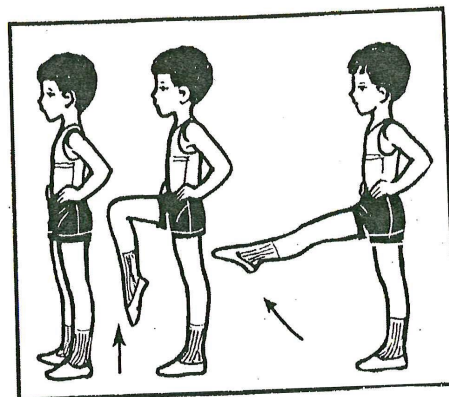
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ АКТИВНО ВЛИЯЮТ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ.



▲ Подняться на носки, опуститься.

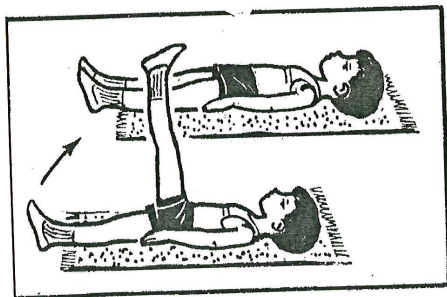


▲ Присесть, развести колени, руки вытянуть вперед.

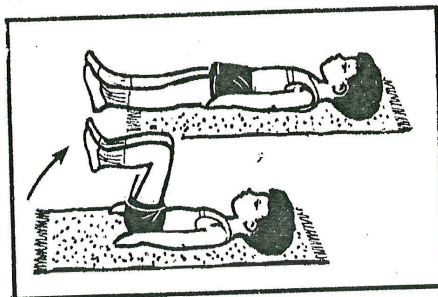


▲ Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить ее и опустить. Носок оттягивать.

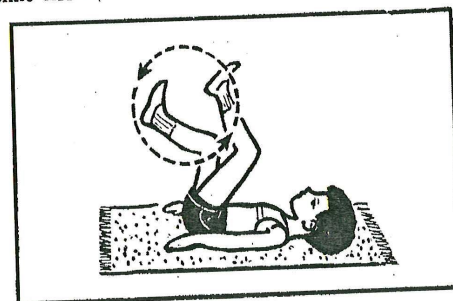
Замедленное выполнение упражнений усиливает напряжение мышц.



▲ Поочередно поднимать прямые ноги.



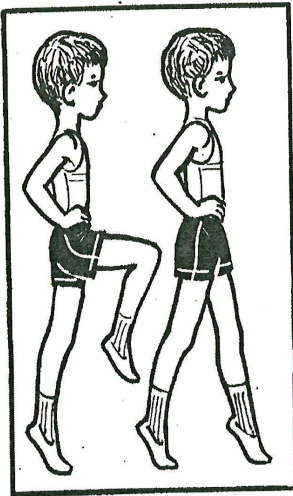
▲ Согнуть ноги в коленях, поднять их вверх и опустить.



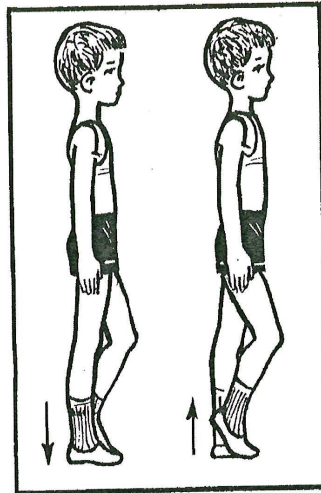
▲ Имитировать ногами езду на велосипеде.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДБИРАЮТСЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ «ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ».

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

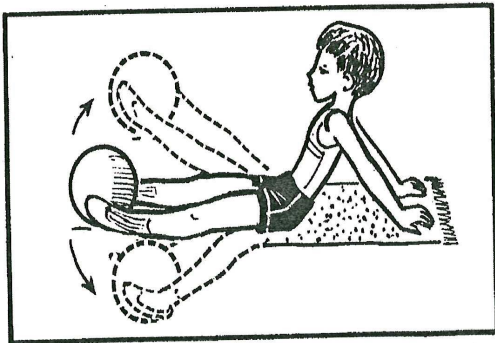
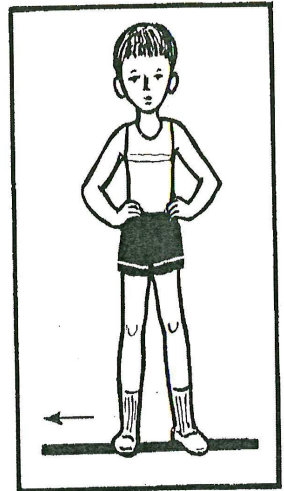


Ходить на носках, сгибая ноги в коленях, и на прямых ногах (два упражнения).

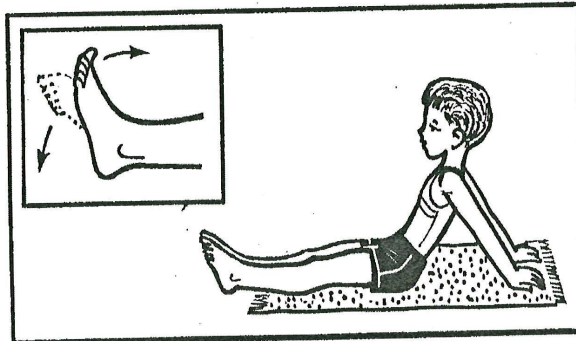


Стоя на месте, перекатывать поочередно стопы ног с пятки на носок. Не отрывать носка от пола.

Передвигаться боком по гимнастической палке, наступая на нее средним отделом стопы.



Захватить стопами ног мяч и перемещать его в правую сторону (в левую).



Сгибать и разгибать пальцы ног.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ХОДЬБА ВОСИКОМ ПО РЫХЛОМУ ПЕСКУ, ГАЛЬКЕ, НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА ПО НЕРОВНОЙ МЕСТНОСТИ.