

Использование биоэнергетической гимнастики на физкультурных занятиях

**Инструктор по ФК
Шевченко Ирина Владимировна
МБДОУ ЦРР детский сад №4
Новороссийск 2014г.**

Биогимнастика

```
graph TD; A[Биогимнастика] --> B[Психотерапия]; A --> C[Мануальную терапию]; A --> D[Техники релаксации]; B --- E[ ]; C --- E; D --- E; E --> F[Комплексное использование на традиционных занятиях];
```

Психотерапия

Мануальную
терапию

Техники релаксации

Комплексное использование на традиционных
занятиях

Использование биоэнергетической гимнастики на физкультурных занятиях

Водная часть:

- Разные виды ходьбы, бега прыжков

Основная часть:

- Самомассаж мышц нижних конечностей
- ОРУ с дыхательной гимнастикой
- упражнение на осанку, мышц брюшного пресса и гибкости, комплексы биогимнастики.
- ОВД из традиционных занятий
- Подвижные игры с коррекционной направленностью на формирование осанки; на укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия; на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

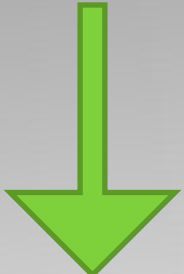
Заключительная часть:

- Игровой самомассаж на успокоение и расслабление
- релаксация под музыку.

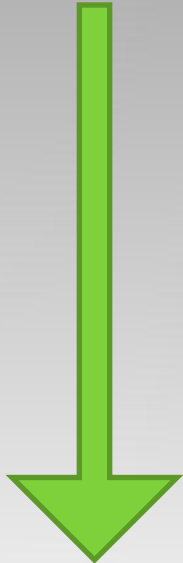
Задачами биоэнергетической гимнастики являются:



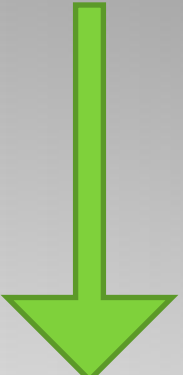
- укрепление
мышц рук и
плечевого пояса,
брюшного пресса,
спины и таза, ног
и свода стопы;



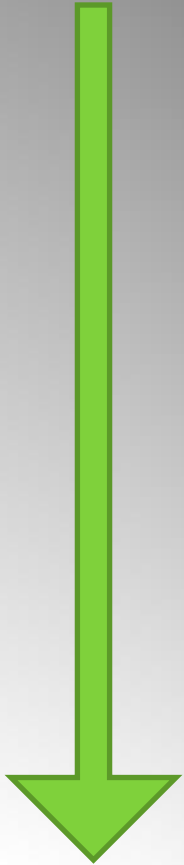
увеличение
гибкости и
подвижности
суставов



повышать
физическую
работоспособ
ность



- развития функции
равновесия,
вестибулярного
аппарата, ловкости
и координации
движений



воспитывать и закреплять навыки
правильной осанки и постановки стоп

В результате регулярных занятий:

**укрепляются
мышцы
живота**

**повышается
эластичность связок и
подвижность суставов,
снимаются
блокировки**

**вырабатывается
гибкость и
пластика**

**происходит избавление от
лишнего веса**

**происходит самомассаж
мышц тела**

**Происходит
полная
гармонизация работы
всех
внутренних
органов**

**формируется оптимальная
фигура для данного
телосложения;
вырабатывается правильная
осанка**

РАБОТА С РУКАМИ И ПЛЕЧАМИ

- Поочередное вращение руками
- «Полет птицы»



Упражнение для ног и стоп

- Работа с лодыжками растяжка стоп упражнение «качели»



"САМОМАССАЖ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ"

- Упражнение "Самомассаж" благотворно влияет на работу большинства внутренних органов, его воздействие очень универсально, а на его основе можно выполнять специальные комплексы для оздоровления и профилактики заболеваний рук, груди, бронхов, легких, сердца, а также других органов; также оно может служить методом самодиагностики.
- Упражнение «Ромбик» , «Ромб с поворотом корпуса»



- Упражнение «Пружинка с прогибом»
- Упражнение «Мах ногой»



Комплекс растягивающих упражнений

● Упражнение «капелька»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ

● Упражнение "Русалочка"



Занимаясь по комплексной программе, мы обретаем здоровье и радость жизни даже без материального богатства..



**Благодарим за внимание!
Здоровья Вам и Вашей
семье!**

