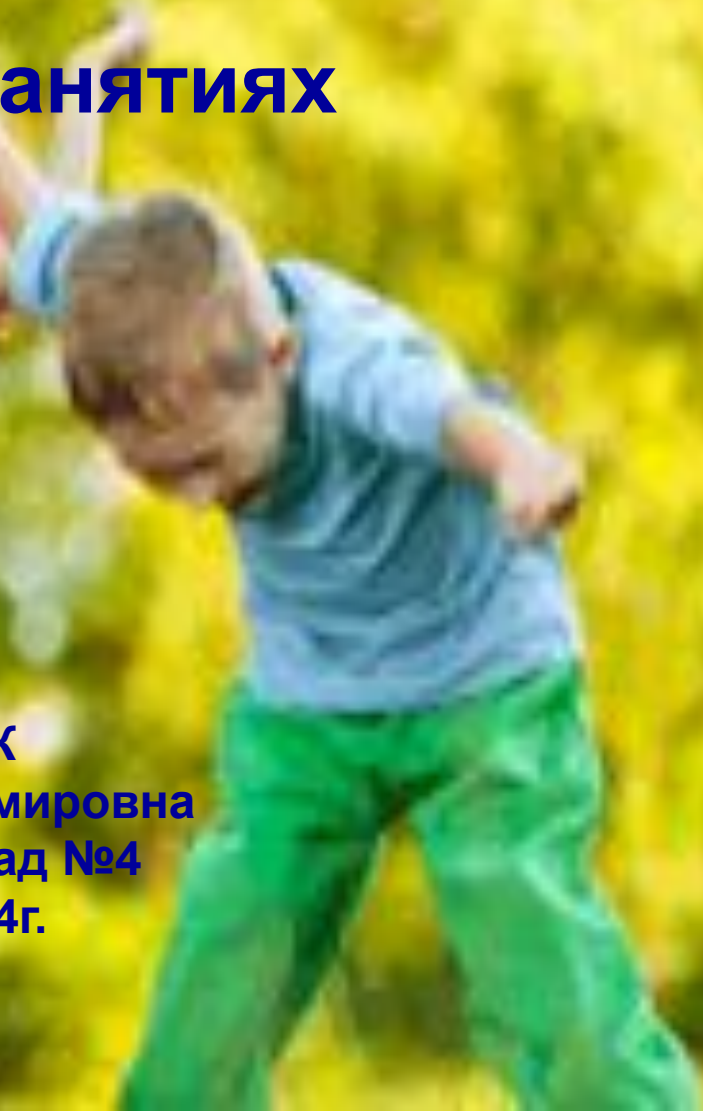


# **Использование биоэнергетической гимнастики на физкультурных занятиях**

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



# Биогимнастика

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!**

