«Развитие хореографических данных с помощью гимнастической палки и обруча»

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, дыхательная гимнастика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся.

У детей **дошкольного возраста** продолжается процесс окостенения скелета ребенка, активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Детки этого возраста очень подвижны, эмоциональны, но быстро утоляются. Что бы занятия были интересными и полезными, можно исполнять физические упражнения с предметами (мяч, обруч, палка). Комплексы физических упражнений направлены для формирования и закрепления правильной осанки, для профилактики плоскостопия, для развития мелкой моторики.

Гимнастические упражнения с обручем для детей

Упражнения с обручем развивают подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, воспитывают точность двигательных действий.

Для занятий с обручем понадобится обруч (из пластика или алюминия), наличие свободного пространства (проследить за тем, чтобы над головой ребенка не было люстры, а сбоку мебели). Спортивная форма. Для девочек убранные волосы в пучок.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8089523199623468822&from=tabbar&parent-reqid=1635789068940515-893830561566559311-vla1-4663-vla-l7-balancer-8080-BAL-4509&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D1%81+%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%D1%8E+%D0%BE%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B0

Упражнения с гимнастической палкой для детей

Для укрепления мышц спины, пресса и ног.

Комплекс упражнений для детей необходимо выполнять под присмотром взрослого! Для занятий понадобится гимнастическая палка, спортивная форма, у девочек убраны волосы.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10543759523794233670&reqid=1635790134890799-4988729659615993083-sas2-0843-sas-l7-balancer-8080-BAL-225&suggest_reqid=686309302154873881099138621520953&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&t=39&source=fragment

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17954914055523289502&p=1&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9