



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение №1
"Детский сад" г.Кингисепп

Эффективные занятия физической культурой

Инструктор по физической культуре:
Шевелева Наталья Александровна

Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

Проветрить помещение за 5 минут до начала гимнастики (занятия).



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

Правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений.



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

**Для занятий нужно свободное пространство.
Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение с предметом мебели.**



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

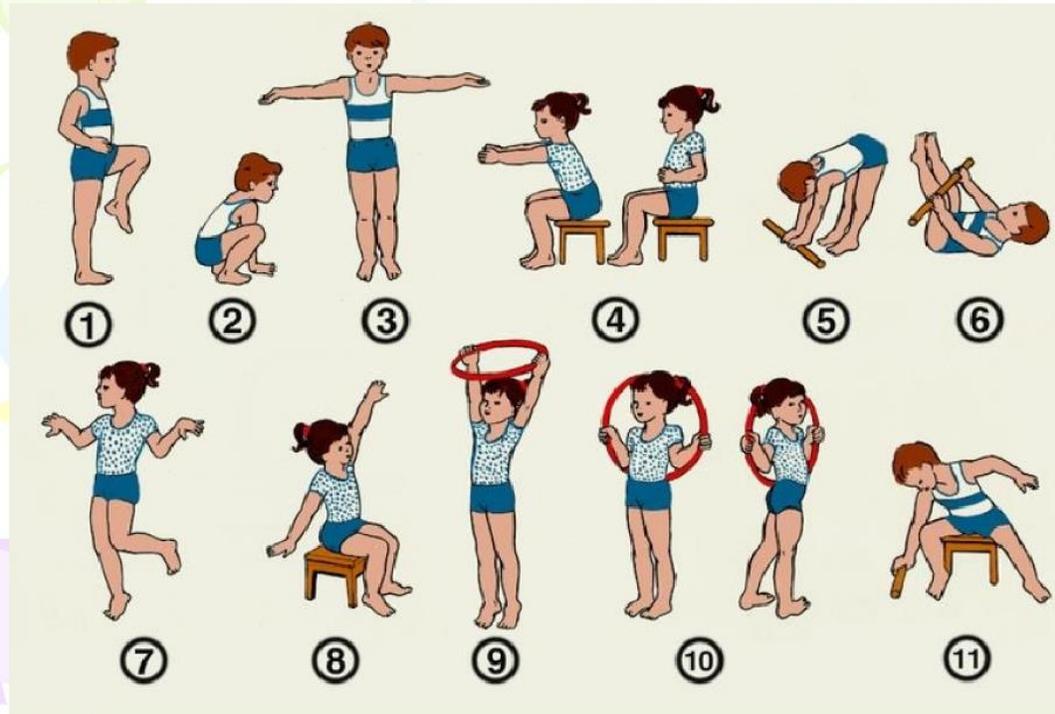


Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему.

Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

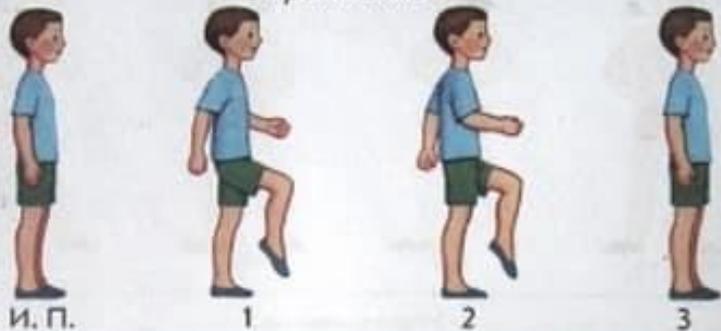
Обязательно необходимо соблюдать технику выполнения упражнений.

Комплекс оздоровительной гимнастики

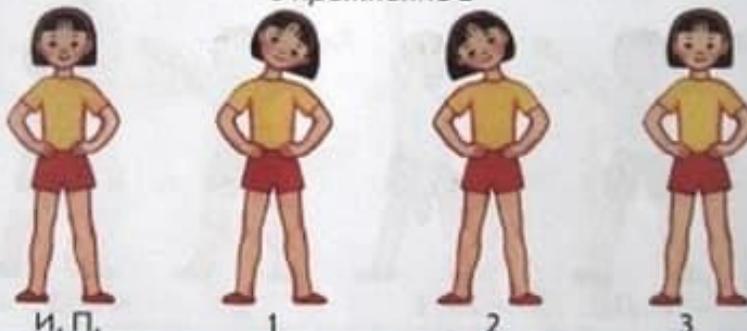


КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



Эффективность занятий физической культурой во время самоизоляции

**Соблюдайте порядок.
При занятиях не разбрасывайте спорт инвентарь.**





**Живите активно
И мыслите позитивно!**