

Оздоровительная гимнастика «Крепыш»

Деятельность кружка имеет физкультурно-оздоровительную и профилактическую направленность. Программа занятий разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений на развитие равновесия, координации, силы и выносливости, бесед познавательного характера, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Способствовать формированию правильной осанки и укреплению всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

3. Развивать двигательные способности детей и физические качества (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, равновесие).

4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Форма организации занятий детей - групповая. В процессе занятий может применяться дифференцированный подход, в связи с индивидуальными особенностями развития детей. Для успешного решения оздоровительных задач применяется постепенное нарастание сложности упражнений. Занятия предусмотрены для детей от 3 до 7 лет. Продолжительность занятий составляет 20 - 30 минут, 2 раза в неделю. Структура занятия включает в себя 3 части:

подготовительная - подготовка организма детей к предстоящей работе;

основная - направлена на формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков. Входят упражнения из положения стоя, лежа на спине, на боку и на животе, выполняются игровые упражнения

заключительная - используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, на внимание, на координацию, спокойные игры, дыхательные упражнения.