



Физкультурно-оздоровительный кружок

«Здоровый малыш»

Руководитель кружка
Сагидуллина Расима
Ягафаровна.
Инструктор по физической
культуре
1 категории
с высшим образованием



Основные задачи:

- знакомить детей с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры;
- укреплять функциональные системы организма;
- создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Занятия включают:

- различные виды ходьбы и бега для профилактики и формирования правильной осанки и плоскостопия;
- блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы, укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, так же включается оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации;
- подвижные игры, которые помогают развитию навыков ходьбы, переступания, бега, прыжков, координации движений.



Наши воспитанники достигли



Будьте здоровы

