

Физкультурно-оздоровительный кружок





Руководитель кружка
Шантарина Светлана Владимировна

**Занятия в кружке «Здоровейка» дадут
возможность получать
оздоровительный эффект.**



Цели программы.

Основными целями данной программы являются – содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

- 1.Формирование и закрепление навыков правильной осанки.
- 2.Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы.
- 3.Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног.
- 4.Формирование мышечного корсета.
- 5.Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища.
- 6.Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Занятия включают:

- различные виды ходьбы и бега для профилактики и формирования правильной осанки и плоскостопия







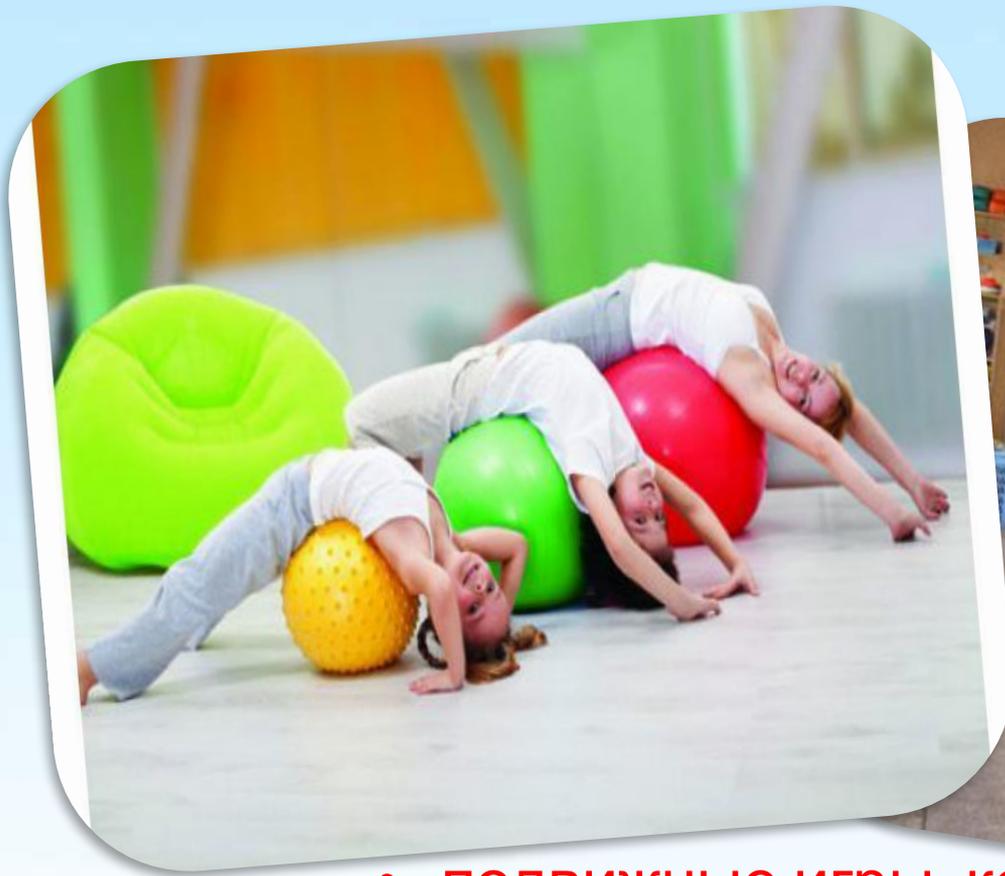
- блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника





- укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы, укрепление основных дыхательных мышц





- подвижные игры, которые помогают развитию навыков ходьбы, переступания, бега, прыжков, координации движений.

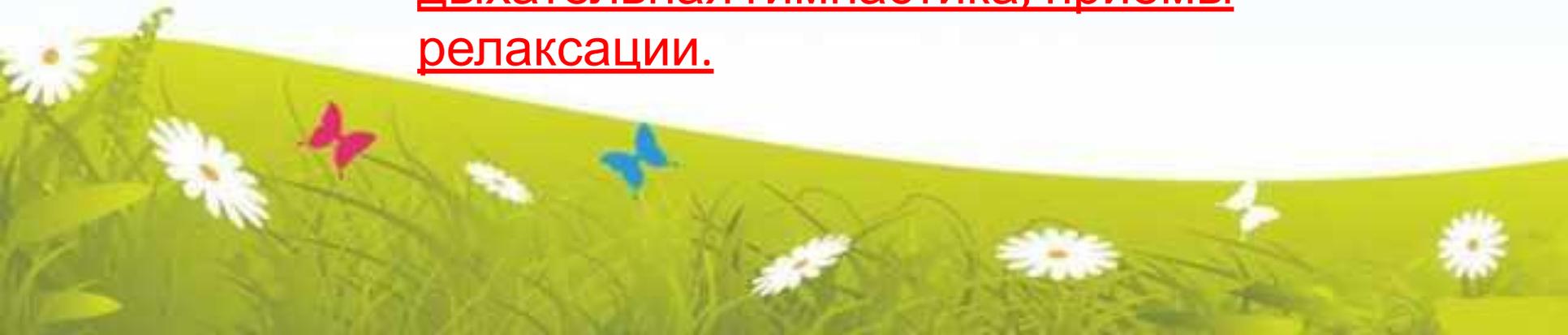


- расслабление и снятие мышечного напряжения,





- так же включается оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации.



Будьте здоровы

