


# 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.

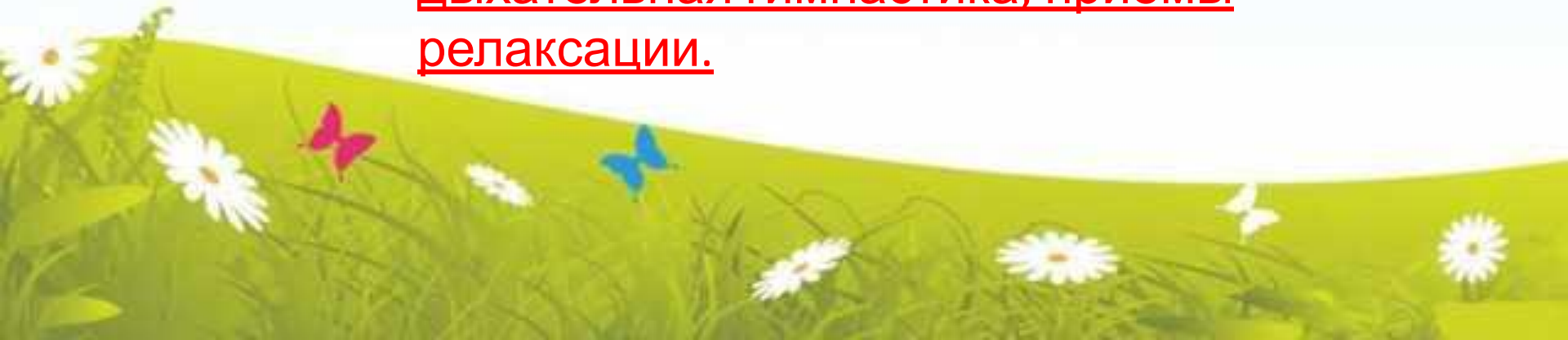


- расслабление и снятие мышечного напряжения,





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



# Будьте здоровы

