

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача.

В нашем детском саду осуществляется дополнительная образовательная программа «Оздоровительная гимнастика», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка, на формирование потребности в систематических занятиях по физической культуре.

Особое внимание на занятиях уделяется формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает ногами, нарушается осанка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки.

Правильная осанка является одним из важнейших показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие.

Занятия проводятся в небольших группах, группы разбиты по возрастам.

Различное спортивное оборудование, тренажеры, инвентарь, игровые приемы, используемые на занятиях, обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в движении, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.













