

# Спортивно-оздоровительная гимнастика

- Укрепление физического и психического здоровья детей – основная задача. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» предполагает знакомство с различными видами спорта, развитие физических качеств, повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Занятия проводятся с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Дошкольники овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества, выносливость, быстроту.

- Ермакова Е.И. инструктор по физической культуре МБДОУ № 192 проводит работу по укреплению и оздоровлению наших воспитанников путем поиска и применения средств рациональной организации двигательной активности ребят, используя элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, коррекционных и дыхательных упражнений.

