

КРУЖОК **«ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ»**

**Воспитатель и тренер по
физическому развитию.**

Иделбаева Анна Владиславовна

«ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ»

имеют оздоровительную направленность.

Данная Программа предполагает реализацию специально подобранных физических упражнений, методов и приемов, применяемых для всестороннего физического развития детей, совершенствования их физических качеств, двигательных способностей и оздоровления.

Программа составлена на основе методического пособия
Е.В.Моисеева, А.П.Леукина, М.С.Первойкин, А.А.Чеменева
«ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ

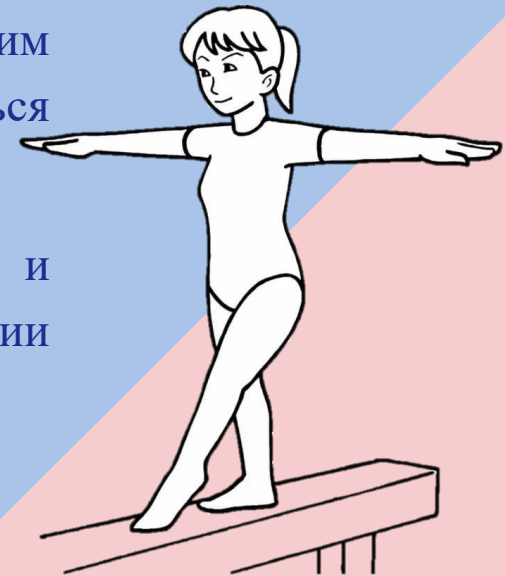


Цель Программы: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей и подготовить дошкольников для дальнейшего развития физических навыков в спортивных секциях.

Особенность программы: совершенствование физических качеств по гендерному признаку. Преимущество программы – её универсальность для детей с различными природными данными, т.к. построена на гимнастических упражнениях. Занятия проходят с использованием многообразия спортивного оборудования и игрового материала в небольших подгруппах, отдельно для мальчиков и девочек. Программа рассчитана на два года обучения.

Задачи:

- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Обучать основам техники акробатических упражнений. Формировать умение правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Формировать стойкий интерес к физическим упражнениям, желание систематически заниматься физической культурой и спортом.
- Развивать умение видеть и понимать красоту и гармоничность движений при выполнении упражнений спортивной гимнастики.



РАЗМИНКА

обязательный этап любой тренировки.



Подвижные игры

это игры, основанные на выполнении двигательных действий (бега, прыжков, метаний и других движений).



ГИБКОСТЬ

Растяжка позволяет оптимизировать и нормализовать тонус различных групп мышц. Снимая тоническое напряжение, они способны активизировать соответствующие структуры головного мозга.



Акробатические элементы

это различные упражнения на баланс и гибкость: различные стойки на ногах, руках и лопатках, мосты, кувырки, полушпагаты и пр.

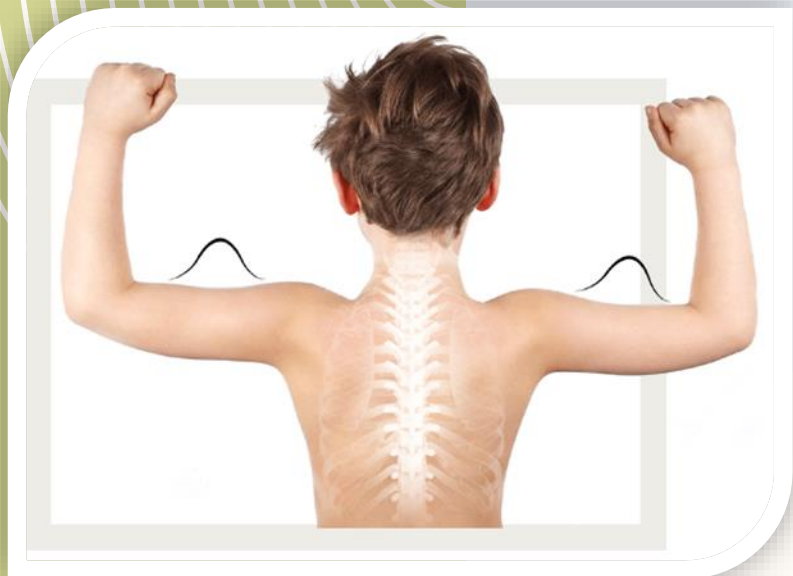


ЗДОРОВАЯ СПИНА

Занятия на «шведской стенке»

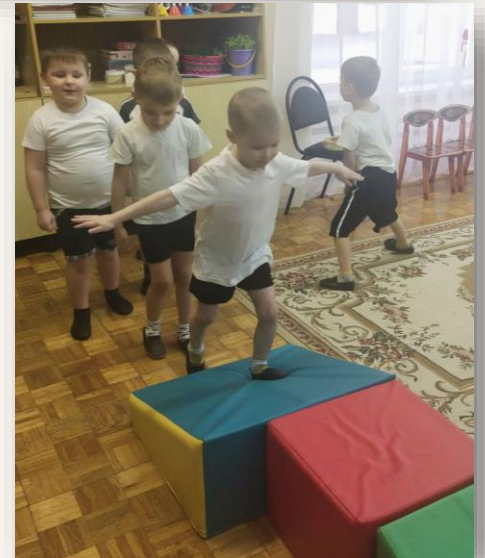
способствуют формированию красивой осанки.

Способствуют укреплению мышц спины, повышению общего тонуса организма



РАВНОВЕСИЕ И КООРДИНАЦИЯ

это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.



**СИЛА,
ВЫНОСЛИВОСТЬ,
БЫСТРОТА,
ЛОВКОСТЬ.**



СПАСИБО