


**Физкультурно-оздоровительное направление через
дополнительное образование в дошкольных группах
МБОУ УСОШ №2 им. Сергея Ступакова (Сказка)**

**Подготовила: педагог дополнительного образования,
руководитель кружка «Крепыш»:
Евлаш Элвира Анатольевна**

A decorative vertical bar on the left side of the page. It features a gradient of colors from blue at the top to yellow at the bottom, with numerous overlapping circles of various sizes and colors (blue, purple, pink, red, orange, yellow) scattered throughout. The overall effect is vibrant and abstract.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды. В том числе инфекционно-вирусными инфекциями. По данным исследования, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25%, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма способствует улучшению физического статуса дошкольников.



Цель:

- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения (и уменьшения) физической нагрузки на скелетную мускулатуру

Задачи:

- 1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.
- 2. Развивать интерес к занятиям физической культуры, формировать основы осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- 3. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.
- 4. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма через оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- 5. Формировать определенные двигательные умения и навыки, учить приемам страховки при работе с тренажерами.
- 6. Обеспечить детям возможность для проявлений двигательной активности, учить находить полезное применение своей энергии.

Ожидаемые результаты:

- 1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
- 2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
- 3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.





Вводная часть.

Различные виды ходьбы и бега, занимательная разминка, комплекс точечного массажа – 3 - 5 минут.





Основная часть.

Упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения при смене снаряда (круговая техника), игры с маленькими мячами для развития мелкой мускулатуры рук – 10 – 12 минут (средняя группа); 14 – 15 минут (старшая группа).





Заключительная часть.

Упражнения на расслабление, профилактики плоскостопия, улучшения осанки, дыхательная гимнастика – 3 минуты.



К концу года дети освоили программу на 93%. Это значит, что поставленная цель достигнута!

