

Кружок Спортивной гимнастики.

Занятия проводит инструктор по Физической культуре -Офицера Вера Вадимовна – педагог высшей квалификационной категории, образование - высшее педагогическое; мастер спорта по Художественной гимнастике; стаж работы в ДОУ 20лет.

Программа – по Спортивной гимнастике рассчитана на 4года обучения (3-7лет). Первый год обучения для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет), направлена на обучение элементам гимнастики, акробатики, стретчинга, упражнениям с различными предметами. Благодаря занятиям этими видами у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная, опорно - двигательная), обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (гибкость, быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность, дружеские взаимоотношения.

Программа способствует приобщению детей к видам спорта с дошкольного детства; плавному переходу к школьному этапу образования; реализации желания детей проявить себя в движении; откликается на желание родителей видеть своего ребенка физически развитым, здоровым, активным.

Материал, предусмотренный программой распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности воспитанников. Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Регулярность занятий, дисциплина, старание детей дает хороший результат. Из года в год программа усложняется, берутся новые элементы и упражнения. Чтобы занятия проходили более интересно я использую музыкальное сопровождение, детские игры по возрасту, пальчиковые игры, упражнения с массажем для стоп, рук, прохождение спортивных дорожек, упражнения на развитие гибкости, растяжки, координации движений, силы, быстроты и ловкости.

Занятия с детьми 3-4лет проводятся с октября по май месяц; 1раз в неделю – по вторникам – в 16.30. Продолжительность занятий 15-20минут. Цена одного занятия 200рублей (в месяц 4занятия – 800рублей). Оплата производится по квитанциям, которые выписываются в конце месяца, по факту посещения занятий вашим ребенком. В конце проводится показательное итоговое занятие.

Согласно требованиям САНПИНа на спортивных занятиях должна быть спортивная форма.

Спортивная форма - это обязательное условие успешного проведения мероприятий физкультурной направленности. Наличие правильной спортивной формы способствует поддержанию здоровой гигиены, соблюдению техники безопасности и созданию комфорта при выполнении движений.

Приветствуется единая форма темный низ и светлый верх, носочки, обувь - чешки.