

Цель программы: обучение детей спортивным упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.

Задачи программы

Оздоровительные

- Способствовать профилактике респираторных заболеваний.
- Нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей.
- Улучшить физическое развитие, стимулировать работу органов и систем,
- Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить (а в ряде случаев создать) мышечный «корсет».
- Укрепление костно-мышечного аппарата.
- Способствовать правильному формированию осанки и свода стопы.

Образовательные и развивающие

- Развитие позитивного отношения к занятиям укрепляющей гимнастикой.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Формирование способностей передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов.
- Развитие ловкости, переключаемости с одного вида деятельности на другой, координации движений.
- Развитие навыков выполнения действий с предметами.
- Развитие двигательной памяти.

Воспитательные

- Воспитание привычки в систематических занятиях физкультурой.
- Воспитание положительных личностных качеств у дошкольников при занятиях укрепляющей гимнастикой.
- Воспитание бережного отношения к инвентарю используемому на занятиях.