

Описание программы

Программа направлена на:

- Укрепление всех групп мышц (плечевого пояса, спины и таза, ног и свода стопы)
- Увеличение гибкости и подвижности суставов
- Развитие функции вестибулярного аппарата
- Формирование осанки, костно-мышечного корсета
- Профилактика различных заболеваний ОДА
- Укрепление и развитие систем организма (сердечно - сосудистая, дыхательная системы)
- Развитие творческих способностей по средствам подражания
- Формирование навыков общения
- Формирование положительного эмоционального фона на занятиях.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц, тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Педагог-инструктор регулирует нагрузку, время выполнения, комбинации упражнений, ориентируясь на индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Программа составлена с учетом физического развития детей от 4 до 6 лет, состоит из занятий, которые включают в себя упражнения с элементами детской йоги.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Всестороннее развитие физических и психических качеств ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями посредством использования игровых упражнений, основанных на статичных растяжках мышц.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- Суставные, глазные и пальчиковые гимнастики
- Динамические комплексы и статические позы
- Дыхательные гимнастики
- Практики концентрации внимания
- Игры с элементами стретчинга (растяжки)
- Творческие задания
- Расслабление

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В конце освоения программы дети:

- имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ,
- держат равновесие на полусферах (с предметами и без)
- правильно и технично выполняют статические упражнения
- знают и соблюдают технику безопасного выполнения упражнений
- демонстрируют повышенную выносливость и мышечную силу
- выполняют упражнения на равновесие, растяжку, вестибулярную устойчивость
- координируют свои действия, выполняя упражнения в команде
- самостоятельно выполняют простейшие двигательные задания по памяти