

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный гимнаст» - физкультурно - спортивной направленности, направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

В программе представлены различные здоровьезберегающие технологии: коммуникативные игры, подвижные игры, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Цель: оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, посредством специальных оздоровительных упражнений с элементами стретчинга.

Задачи:

- Развивать физические качества: мышечная сила, ловкость, выносливость, гибкость.
- Развивать психологические качества: внимание, память, воображение.
- Укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма.
- Воспитывать нравственные качества, коммуникабельность.