



Возраст: 4-5 лет.

Цель: профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование двигательных функций организма, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развитие силовой выносливости мышц, жизненно важных двигательных умений и навыков;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- стимуляции деятельности вестибулярного аппарата, развитие координации и навыков проприоцепции;
- формирование правильной осанки;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
- формирование валеологической культуры поведения;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм, соблюдению режима дня.



Результаты:



- ребенок знает упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, рук, ног;
- выполняет упражнения из различных исходных положений, с различным спортивным инвентарем;
- знает технику правильного выполнения упражнений;
- владеет приемами контроля за правильной осанкой;
- следит за правильным дыханием во время выполнения упражнений;
- умеет выполнять расслабляющие упражнения, самомассаж;
- сформирован навык балансирования на предметах;
- сформированы представления о здоровом образе жизни.

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!*