



жизни каждого человека. Именно в этом возрасте происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества, закладываются основы правильного физического развития и здоровья.



Объединение «Здоровячки»

Шевлякова Элла Алексеевна - педагог дополнительного образования I квалификационной категории.

Занятия в объединении «Здоровячки» (ОФП для дошкольников) для детей 5-7 лет проводятся по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в

жизни каждого человека. Именно в этом возрасте происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества, закладываются основы правильного физического развития и здоровья.

Все занятия проводятся с использованием игрового метода, который облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Важными задачами при обучении являются: развитие координации движений, формирование двигательных навыков и физических качеств детей – ловкости, быстроты, силы, выносливости. Физические упражнения выступают в качестве основных средств физического воспитания и представлены в виде гимнастических упражнений с предметами и без них, подвижных и спортивных игр.