**Кружок «Крепыш»**

****

**Руководитель кружка:** Клюева Ольга Алексеевна

**В программу кружка входит физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-7лет:**

* Развитие общей моторики.
* **Игровой стретчинг** - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
* «Маленькие йоги».
* Элементы спортивной гимнастики и игр.
* Профилактика плоскостопия
* Элементы дыхательной гимнастики
* Танцевально-ритмические движения.

**В ходе проведения занятия решаются следующие задачи:**

1.Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

2.Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

3.Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

4.Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**Цель**: укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармонического развитие ребёнка; приобщение к физической культуре.

**Ожидаемый результат:** улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния; благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа

случаев заболеваний в течение года); совершенствование навыков самостоятельности; формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

**Условия реализации программы.** Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Крепыш» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Руководитель кружка ведет журнал посещаемости занятий.

**Материально техническая база:** гимнастические скамейки, мячи, палки, шведская стенка, фитбол, батут и т.д.

**Занятия проводятся:** понедельник, среда в 15.15-15.35