

Кружок «Спортивная гимнастика»

*Руководитель Ахметзянова Гузель Саязовна –
инструктор по физическому воспитанию*

В спортивной гимнастике и совершенствование движений ребёнка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой – специально организованные мероприятия по спортивной гимнастике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Спортивная гимнастика – одна из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей. Гимнастические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и силу.

Основной формой работы кружка по спортивной гимнастике является групповое учебно-тренировочное занятие. Кружковая работа по спортивной гимнастике рассчитана на 2 года обучения, с детьми от 5 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Задачи спортивной гимнастики:

- воспитывает у детей организованность, внимание;
- умение управлять своими движениями;
- способствует проявлению волевых усилий;
- укрепление и оздоровление организма детей;
- формирование необходимых навыков движений;
- создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей;
- воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности;
- умения действовать в коллективе;
- развивать и совершенствовать двигательные качества.

Средства общеразвивающих видов гимнастики:

- строевые упражнения,
- общеразвивающие упражнения.,
- прикладные упражнения,
- упражнения в висах и упорах,
- прыжки,
- акробатические упражнения,