МБДОУ « Детский сад №18 г Красноармейска Саратовской области»

Воспитатель Воротникова Марина Александровна.

**Кружок гимнастики в детском саду: пути к здоровью и гармонии.**

Гимнастика является неотъемлемой частью физического развития детей, и кружок гимнастики в детском саду — это замечательная возможность для детей развивать свою гибкость, силу и координацию. Занятия гимнастикой способствуют не только физическому, но и эмоциональному росту детей, что делает этот кружок особенно важным в жизни дошкольников.

Польза гимнастики для детей;

Гимнастика — это комплекс физических упражнений, направленных на развитие движений и укрепление всего организма. В детском саду занятия гимнастикой имеют множество преимуществ:

1. Физическое развитие:

 Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц, улучшению осанки и координации движений. Дети становятся более подвижными и активными.

2. Формирование привычки к активному образу жизни.

Занятия гимнастикой прививают детям любовь к спорту и физической активности, что может стать основой для здорового образа жизни в будущем.

3. Социальные навыки

: Работая в группе, дети учатся взаимодействовать друг с другом, развивают навыки командной работы и учатся уважать мнения сверстников.

4. Эмоциональное развитие:

 Гимнастика помогает детям выражать свои эмоции и чувства через движения, развивает уверенность в себе и формирует позитивный настрой.

Структура занятий;

Занятия в кружке гимнастики проводятся в игровой форме, что делает их привлекательными и интересными для детей. Воспитатель или тренер включает в программу занятия разнообразные упражнения, требующие от малышей как физической нагрузки, так и творческих подходов. Например, занятия могут включать разминку, растяжку, упражнения на развитие силы и координации, акробатические элементы и даже танцевальные фрагменты.

Дети также могут принимать участие в различных соревнованиях и показательных выступлениях, что способствует дополнительной мотивации и желания заниматься гимнастикой.

Забота о безопасности:

Безопасность детей во время занятий — главный приоритет. Воспитатели тщательно следят за тем, чтобы все упражнения выполнялись правильно и без риска травм. Используются специальные маты и оборудование, обеспечивающие защиту. Кроме того, воспитатели обучают детей основам безопасного поведения на занятиях, объясняя, как правильно выполнять движения и не рисковать своим здоровьем.

Заключение:

Кружок гимнастики в детском саду является важным элементом в развитии малышей. Он помогает формировать здоровый образ жизни и развивать функциональные навыки, которые пригодятся им в будущем. Занятия гимнастикой открывают двери в мир физической культуры