

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15 комбинированного вида»

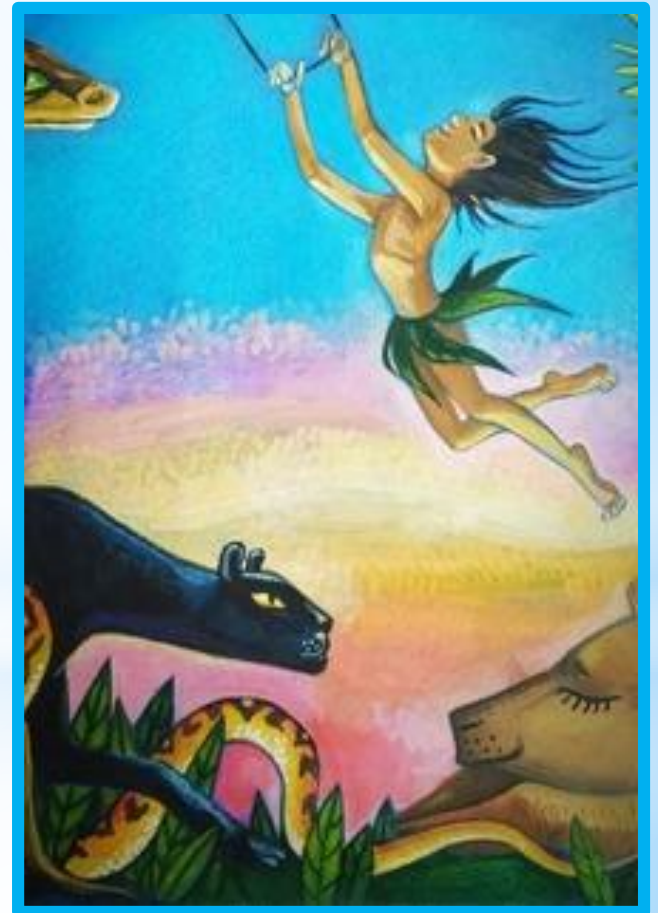
Кружок СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ «Маугли»



Инструктор по
физической культуре
**Вайзер Анжелика
Николаевна**

Цель спортивно - оздоровительной программы «Маугли»

-Увеличение числа детей, имеющих хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, способных успешно справляться с учебными и бытовыми нагрузками, ведущих активный, здоровый образ жизни детей.



Основные задачи

1. На тренировочных занятиях, целенаправленно выполняя стандартизированные, строго регламентируемые упражнения, вызвать оптимальные физиологические сдвиги в организме ребенка, с целью достижения определенной степени утомления с последующей фазой суперкомпенсации (сверхвосстановлением).



Основные задачи

2. При выполнении физических упражнений, добиться проявления максимальных мышечных усилий, с целью наиболее эффективного развития основных физических качеств ребенка, для формирования долговременной адаптации к физическим нагрузкам органов и систем организма на морфофункциональном уровне (сердечно - сосудистой, дыхательной, опорно - двигательного аппарата)



Основные задачи

3. Привить детям любовь к физическим нагрузкам и упражнениям.



«здоровье» - степень адаптации организма к физическим нагрузкам.





Диагностика освоения программы

№ п /п	Тестовое упражнение	Возраст											
		Начало года						Конец года					
		4-5 (24 чел)			5-6 (36 чел)			4-5 (24 чел)			5-6 (36 чел)		
Уровень	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	0	4	20	0	16	20	7	13	4	10	18	8
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	3	6	15	9	13	14	14	6	4	15	14	7
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	0	3	21	8	12	16	9	10	5	18	10	8
4	Удержание тела в висе на перекладине (сек)	0	0	24	0	9	27	8	11	5	11	19	6
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	6	8	10	14	14	8	12	7	5	22	9	5

«Первые 10 лет жизненного воспитания должны быть преимущественно физическими. Игры и занятия спортом могут заполнять все расписание, с тем чтобы в эти 10 лет развить такое здоровье, которое сделает всю медицину не нужной»

(Платон 364г. до н.э.)