

Кружок «Крепыш» реализуется по одноименной программе. Эффективность этой программы доказана экспериментально. Программа рекомендована научным советом педагогического института г. Н. Челны к применению в ДОУ.

Программа «Крепыш» является дополнительной образовательной программой. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование основ здорового образа жизни.

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важнее заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение.

Программа «Крепыш» рассчитана на детей с 3 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю 4 раза в месяц.

В содержание программы входят комплексы упражнений для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Срок реализации программы -4 года. Комплексы содержат в себе упражнения для укрепления всех основных групп мышц, способствуют формированию навыка поддержания правильной осанки. Каждый комплекс направлен на укрепление мышц стоп, на профилактику плоскостопия, укрепление дыхательной мускулатуры. Все комплексы носят игровой характер.

В процессе реализации дополнительной образовательной программы ведется работа по воспитанию потребности ведения здорового образа жизни, формируется положительное отношение к занятиям физической культурой.