

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 27
«Аленький цветочек» города Черкесска»**



Утверждаю

О.А.Хилько

Программа кружка «Спортивно-оздоровительная гимнастика»

для детей дошкольного возраста (4-7л.)

Пояснительная записка

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.