

## Занятия с руководителем по физическому воспитанию

✧ Занятия с руководителем по физическому воспитанию включают разнообразные комплексы упражнений, адаптированные специально для дошкольников и младших школьников.



✧ Среди основных элементов выделяются занятия на ортопедических мячах и специальных ребристых дорожках. Эти мероприятия направлены на достижение следующих целей:

- ⚡ Укрепление мышечного корсета нижних конечностей, включая мышцы стоп и голеней.
- ⚡ Развитие координации движений и общей выносливости организма ребенка.
- ⚡ Формирование правильной осанки и профилактика возникновения деформаций позвоночника.

⚡ Улучшение кровообращения и активизация метаболизма тканей стоп.

⚡ Повышение устойчивости суставов и связочного аппарата, снижение риска травмирования.

⚡ Общее оздоровительное воздействие на организм детей, повышение иммунитета и сопротивляемости заболеваниям.

✧ Особенностью проводимых занятий является использование музыкального сопровождения, которое значительно повышает интерес детей к выполнению физических упражнений. Под ритмичную музыку дети активно двигаются, играя и развлекаясь, совершенно незаметно достигая поставленных перед ними педагогических целей.

✧ Таким образом, занятия способствуют гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья и формированию позитивного отношения к регулярным физическим нагрузкам.

