

Кружок по лёгкой атлетике «Юные Атлеты»



- Руководитель кружка инструктор по физической культуре МБДОУ №67 «Буратино» Дронникова Елена Юрьевна

Лёгкая атлетика – королева спорта!

Лёгкая атлетика включает следующие основные виды: спортивная ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье.

Все эти разделы имеют свою собственную историю развития, рекорды и громкие имена, прославившие спорт именно в этом виде.



Цель работы кружка: развитие двигательных умений и навыков у детей.



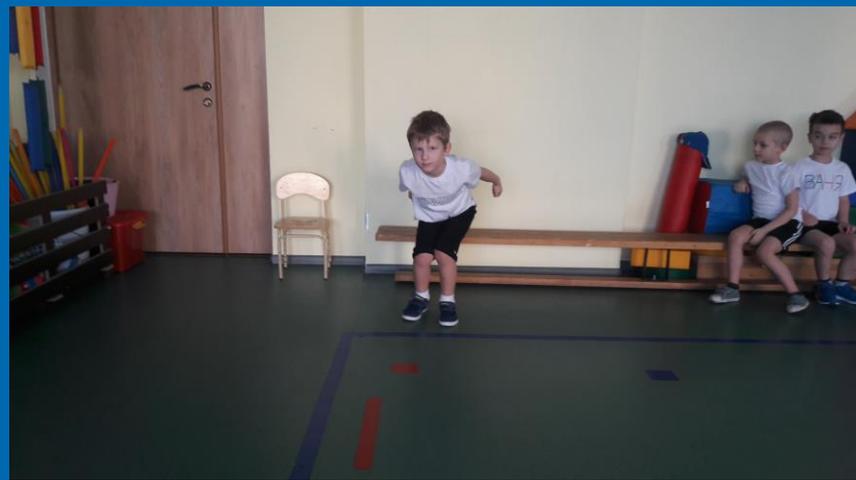
- **Задачи:**
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости. Выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.



Спорт – сильнее слов!

Работа с детьми 4-7 лет проводится 2 раза
в неделю.

Продолжительность занятия 20 – 30 минут



Методы, приёмы и формы работы

- Подвижные игры
- Общеразвивающие упражнения
- Круговые тренировки
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим!



Упражнения

- Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса:
 - -лазание по гимнастической лестнице
 - -вис на перекладине
 - -сгибание-разгибание рук в упоре
 - -бросок набивного мяча
- Упражнения на развитие силы ног:
 - -приседание
 - -выпрыг из глубокого приседа
 - -спрыгивание с высоты
 - -ходьба гусиным шагом
- Упражнения на развитие силы мышц туловища:
 - -сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, руки за головой
 - комбинация: упор присев-упор лёжа -упор присев.

Спорт помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт- ура!

