Zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej prowadzi **Pani Magdalena Jadwiszczak** – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Pani Magda prowadzi zajęcia
dwa razy w tygodniu, w każdej grupie po 30 min.

Zajęcia prowadzone są w formie zabaw i ćwiczeń, mających na celu rozwijanie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego. Ćwiczenia te wspomagają rozwój fizyczny dzieci, zapobiegają występowaniu wad postawy oraz korygują te, który już powstały. Wiek przedszkolny to szczególny okres
w rozwoju dziecka. Dziecko poprzez spostrzeżenia, obserwacje i naśladownictwo gromadzi doświadczenia. Nabywa odpowiednie czucie i pamięć mięśniową, jego ruchy stają się coraz bardziej celowe, dokładne, skoordynowane, a także płynne i zautomatyzowane. Kształtowanie zdolności motorycznych oraz umiejętności ruchowych jest jednym z celów kierowanej aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym. Aktywność ruchowa wpływa znacząco na rozwój osobowości dziecka, zaspokaja potrzebę odreagowania, rozluźnienia się oraz rozładowania energii.

**Cele zajęć:**

1. Przywrócenie nawyku prawidłowej postawy w oparciu o korekcje lokalne.
2. Doskonalenie koordynacji nerwowo – ruchowej:
* usprawnianie koordynacji ruchowej;
* ćwiczenia równoważne.
1. Rozciągnięcie mięśni przykurczonych, wzmocnienie osłabionego gorsetu mięśniowego:
* rozciągnięcie przykurczonych mięśni piersiowych i towarzyszących;
* wzmocnienie mięśni obręczy barkowej;
* zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni karku;
* wzmocnienie mięśni grzbietu i międzyłopatkowych;
* wzmocnienie mięśni brzucha i pośladków.
1. Kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa.
2. Zwiększenie ruchomości klatki piersiowej i pojemności życiowej oraz poprawa wentylacji płuc:
* nauka poprawnego oddechu;
* ćwiczenia oddechowe: oporowe, wspomagane
1. Wyrobienie prawidłowego odruchu stawiania stóp w chodzie, w biegu oraz w czasie stania i prawidłowego siedzenia:
* kształtowanie prawidłowego wysklepienia stóp;
* wzmocnienie aparatu więzadłowo–mięśniowego stopy;
* ćwiczenia przeciw płaskostopiu.
1. Ćwiczenia elongacyjne i reedukacji mięśniowej.
2. Zwiększenie ogólnej wydolności organizmu:
* ćwiczenia ogólnokondycyjne;
* gry i zabawy ruchowe.
1. Nauka poprawnego rozluźnienia mięśni po wzmożonym wysiłku.

**Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby. Jednakże dzięki wspólnej aktywności z rodzicami dochodzi do zaszczepienia w dzieciach chęci do podejmowania różnorodnych form rekreacji ruchowej.**