



**ПРОГРАММ
А**

«Здоровое поколение»

Адаптивная физкультура для дошколят

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не
может расцвести искусство, не играют
силы, бесполезно богатство и бессилён ум"
(Геродот).*

ОСАНКА – СКЛАД
ФИГУРЫ
ОСОБЕННОСТЬ
НАТУРЫ
ОЦЕНКА
ВОСПИТАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ
СОСТОЯНИЕ...



ЦЕЛЬ:

формирование ценностного отношения к здоровью, профилактика и коррекция функциональных нарушений ОДА ребенка с учетом возрастных и физических особенностей детей дошкольного возраста.



Коррекционные:

- профилактика и коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста;
- общее развитие и укрепление органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- формирование динамического стереотипа правильной осанки, и его стабилизация в различных условиях деятельности;

ЗАДАЧИ

Образовательные:

- дать знания о правильной осанке, значении и функциях опорно-двигательного аппарата, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья;
- обучение двигательным умениям и навыкам лечебной гимнастики в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- обучение методам самоконтроля и оценки состояния здоровья;

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации на ЗОЖ;
- воспитание творчества, инициативности;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.



Развивающие:

- развитие физических качеств (координации движений, общей и специальной выносливости, мышечной силы);
- развитие эмоционально-волевой сферы;



Оздоровительная студия



Руководитель:
Колмакова Елена
Сергеевна

- инструктор по физической культуре
- специалист по адаптивной физической культуре

«Соболек»



ПРОГРАММА «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

ЦЕЛЬ: удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.



ЗАДАЧИ

Коррекционные:

- профилактика и стабилизация функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста;
- формирование динамического стереотипа правильной осанки, и его стабилизация в различных условиях деятельности;

Образовательные:

- дать знания о правильной осанке, значении и функциях опорно-двигательного аппарата, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья;
- обучение двигательным умениям и навыкам лечебной гимнастики в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- обучение методам самоконтроля и оценки состояния здоровья;

ЗАДАЧИ

Развивающие:

- развитие физических качеств (координации движений, общей и специальной выносливости, мышечной силы);
- общее развитие и укрепление органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- развитие эмоционально-волевой сферы;

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации на ЗОЖ;
- воспитание творчества, инициативности;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Оздоровительная студия



Руководитель:

Колмакова Елена Сергеевна

- инструктор по физической культуре и ЛФК
- специалист по адаптивной физической культуре

«Соболек»

- Занятия ориентированы на детей 4-7 лет;
- срок реализации программы: 2 года
- программа рассчитана на 72 часа в год, 2 занятия в неделю;
- продолжительность занятия:
 - 1 группа – 4-5 лет - 20-25 мин.
 - 2 группа – 5-7 лет – 30-35 мин.
- занятия проводятся в спортивном зале;
- количество детей в группе не более 12 чел:



Основные направления в работе с детьми:

- знакомство с основами здорового образа жизни;
- удовлетворение потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- укрепление «мышечного корсета»;
- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки;
- развитие координационных способностей;
- развитие умения расслаблять мышцы;
- повышение эмоционального тонуса;
- улучшение дыхательной функции легких
- и увеличение экскурсии грудной клетки;



"Движение может заменить
разные лекарства, но ни одно
лекарство не в состоянии
заменить движение".



Оздоровительная

Гимнастика для СТОП



Дыхательная гимнастика



Оздоровительно-развивающие игры



А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ В «СОБОЛЁК?»

