

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЗДОРОВЯЧОК»

Составитель:
Инструктор по физической
культуре
МБДОУ детского сада №222
г. Ульяновска
Шубенкова И.В.



Цель программы: содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.



ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- формировать представления о здоровой стопе.

Планируемые результаты (1 год обучения)

Будет знать:

правила поведения на профилактических занятиях, что такое профилактическая гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка и здоровая стопа.



Будет уметь:

выполнять профилактические упражнения в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, дыхательные упражнения.

Планируемые результаты (2 год обучения)

Будет знать:

Параметры правильной осанки. Почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Будет уметь:

Проверять осанку у стены, зеркала.

Выполнять профилактические упражнения для стопы с предметами и без.



Материально-техническое обеспечение программы:

- Коврики массажные, дорожки со следами;
- Мячи средние, обручи, массажеры;
- Тренажеры для ног, тренажеры «Лабиринты», эспандеры, сухой бассейн



ЖДЕМ ВАС!

