

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» №174

**ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАТО»
(пластика и тело)**

**КОРРЕКЦИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У
ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Инструктор по физкультуре:
Фёдорова Татьяна Михайловна**

АКТУАЛЬНОСТЬ

- **Гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращение, дыхания, пищеварения).**
- **Детские стрессы (нервные расстройства в следствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе).**
- **Тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье).**



КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ «ПЛАТО»

Играя – оздоравливать,

Играя - воспитывать,

Играя – развивать ,

Играя - обучать!

Цель – формирование гармоничного силуэта и идеальной осанки детей дошкольного возраста

Задачи:

- Углубление и расширение знаний в области анатомии
- Разработка и применение специального комплекса упражнений
- Использование специального оборудования
- Просвещение родителей о возможных причинах нарушений осанки

ПРОГРАММА «ПЛАТО»





БЛОК КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ



УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ



ИГРОВОЙ ТРЕНАЖЁР «ПРИДУМАЙ УПРАЖНЕНИЕ»



Упражнения с использованием специальных «Кирпичиков»



ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Максимальное использование скрытых возможностей организма**
- Подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение**
- Уверенность в своих силах**
- Способность использовать полученный навык в повседневной жизни**
- Правильная осанка – здоровый позвоночник**