

МДОУ д/с № 19 "Родничок" комбинированного вида 2 категории  
Чувашская Республика г Шумерля

# "Здоровячок"

Оздоровительная программа для детей  
4 - 7 лет

“Движение – радость,  
Движение – здоровье,  
Движение – развитие”.

# Цель программы:

Содействовать оздоровлению  
детей дошкольного возраста  
через танцевально-игровую  
деятельность



# Модель программы "Здоровячок"





**“Путешествие в  
страну танца”**



**“Все на  
карнавал”**





# 2 Раздел

## "Креативная партерная гимнастика"

**Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы гибкости, познавательной активности, свободного самовыражения и раскрепощенности.**

**Он состоит из музыкально-творческих заданий, специального комплекса упражнений на коррекцию и профилактику опорно-двигательного аппарата, фитбол и оздоровительной гимнастики по системе Кацудзо Ниши, системе йоговских упражнений по Игнатьеву.**

# Фитбол







**Хатха-йога "Прямое дерево"**

**Хатха-йога "Кошка показывает хвост"**







**“Птица в полете”**



**“Ожерелье”**



**“Гордый олень”**







Гимнастика для укрепления глаз





# 6 раздел "Релаксация"



**Этот раздел учит детей расслабляться, отдыхать после физической и умственной нагрузки**

**Этому помогает дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, расслаблению помогает системная гимнастика старославянская методика оздоровления**






**“Физкультура с мамой”**



**“Путешествие в страну здоровья”**



**“День здоровья”**



**Автор и разработчик программы  
Клячкина Лидия Николаевна –  
воспитатель  
по физической культуре  
высшей  
квалификационной категории  
МДОУ д/с № 19  
комбинированного вида  
2 Категории г Шумерля  
Чувашская Республика**