



**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;

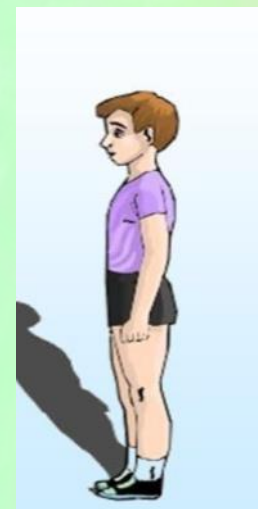
### Воспитательные:

- 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

# «Соболек»

Руководитель:  
Колмакова Елена  
Сергеевна

- инструктор по физической культуре
- специалист по адаптивной физической культуре



# 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



# Гимнастика для СТОП



# Дыхательная гимнастика





# Оздоровительно-развивающие игры



# А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ В «СОБОЛЁК?»

