

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЕЙКА»**

(формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия)

Возрастная категория: 4 - 7 лет

**Руководитель кружка :
Минина Елена Владимировна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 6 «Цветик»**



2021- 2022 г.

Цель занятий:

формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы

Задачи:

Формирование и закрепление навыков правильной осанки

Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы

Укрепление опорно-двигательного аппарата, рук и ног

Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища

Развитие двигательных способностей детей и физических качеств

Воспитание потребности в здоровом образе жизни

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей детей и физических качеств



Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на развитие гибкости и подвижности позвоночника



Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса



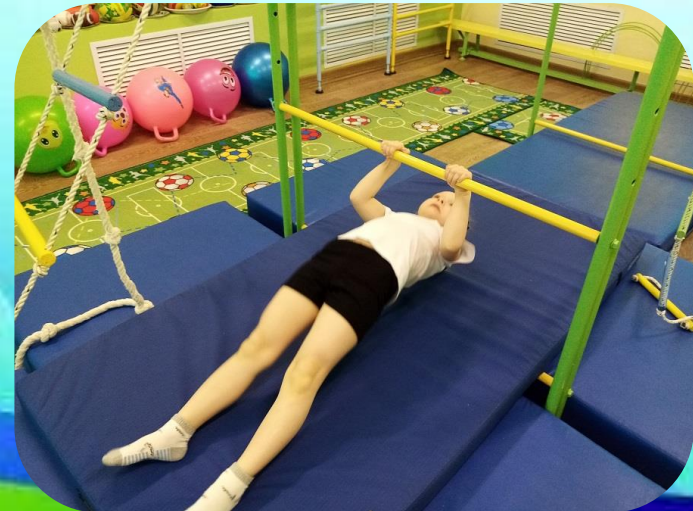
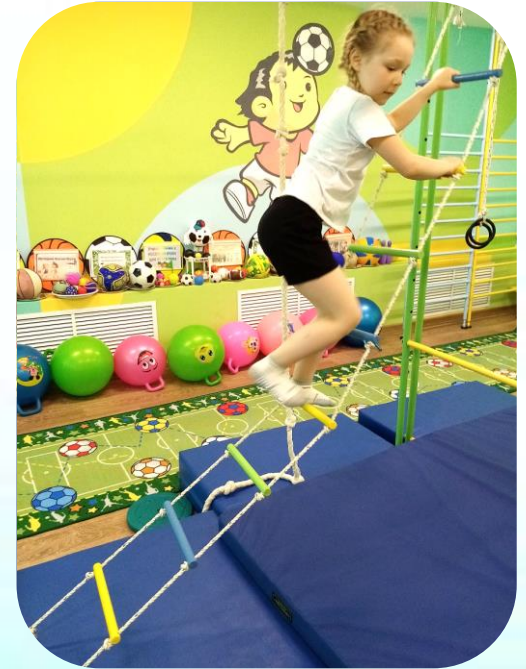
Упражнения, направленные на укрепление мышц свода стопы и профилактику плоскостопия



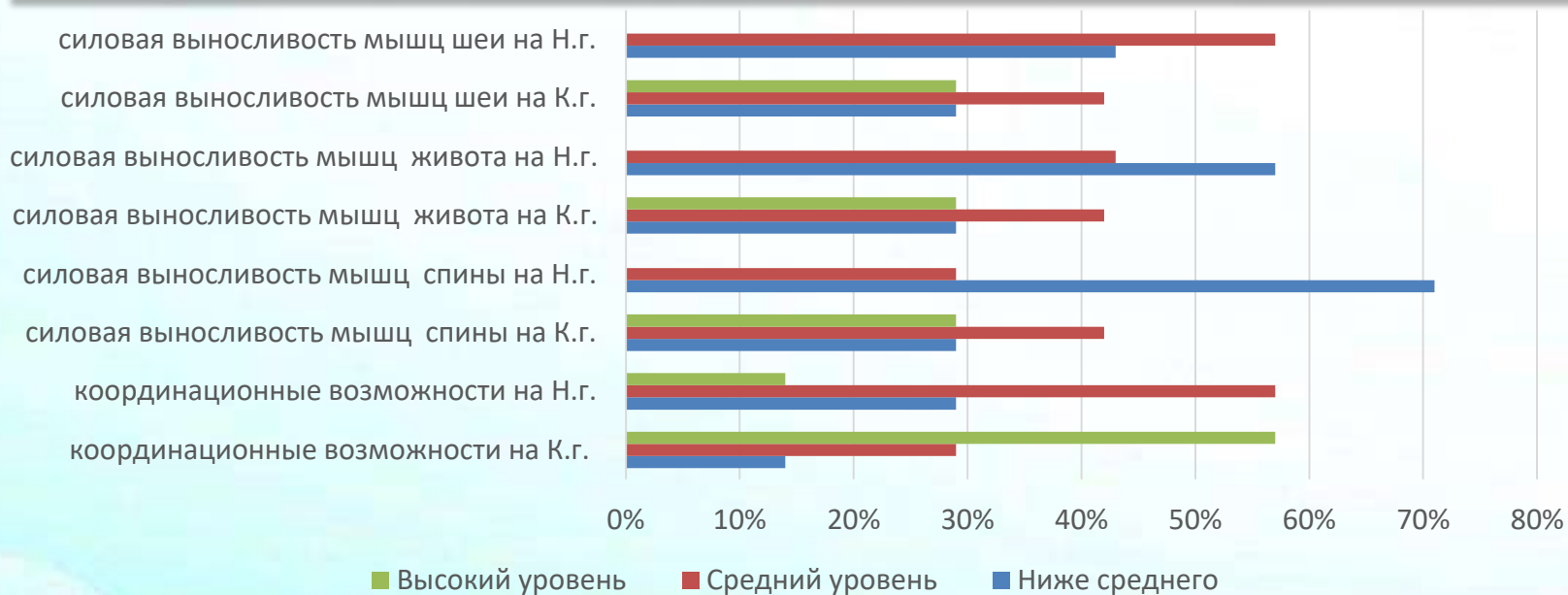
Фитбол-гимнастика



Упражнения у гимнастической стенки и на спортивном уголке



Диагностика физической подготовленности детей 4 – 5 лет



Диагностика физической подготовленности детей 5 – 6 лет



Диагностика физической подготовленности детей 6 – 7 лет

