

Муниципальное казённое дошкольное
образовательное учреждение детский
сад № 35 (МКДОУ д/с № 35)

Кружковая работа физкультурно- спортивной направленности «Здоровячок»

Составила: Инструктор по физической культуре
Швец Ирина Николаевна
Узловский район, п. Каменецкий, 2023г.



Цель : повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей



ЗАДАЧИ:

- формирование привычки к здоровому образу жизни
- формирование мышечного корсета
- профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия
- развитие психофизических качеств и двигательных способностей
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности



Формы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики, лечебно-профилактический танец
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика



Особенности программы:

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.



Актуальность программы состоит в том, что она помогает исправить нарушения осанки и плоскостопие, которые в последнее время носят массовый характер. Это связано с гиподинамией. Основой программы является оздоровительная гимнастика – это система упражнений, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление мышц, формирующих свод стопы, на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. Отличительная особенность программы – это занятия, которые включают упражнения ЛФК, корригирующей гимнастики, большое внимание уделяется правильному дыханию. Занятия могут проводиться под музыку, состоят из трёх частей – разминки, основных видов движений, подвижной игры. Оздоровительной гимнастикой можно заниматься с четырёх лет. Она практически не имеет ограничений по здоровью. Занятия проводятся с подгруппой детей.



Плоскостопие у детей в большинстве случаев
излечимо!

Но следует помнить, что лечить всегда
Труднее, чем предупредить развитие
патологического процесса.



Поэтому мы пытаемся создать все условия для
систематического, профилактического
влияния на организм ребенка.

На протяжении всего дня в группе
поддерживается оптимальный двигательный
режим: утренняя гимнастика,
физкультминутки, подвижные игры



Но как показывает практика, всего этого оказывается недостаточно. Данная работа должна проводиться совместно с родителями:

- Общее укрепление организма
- Правильный подбор обуви для ребенка
- Проведение закаливающих процедур
- Использование тренажеров для стоп, которые легко изготовить в домашних условиях.



ВОТ КАК МЫ ЗАНИМАЕМСЯ...











Формирование правильного свода стопы ,
коррекция осанки – процесс продолжительный
Требующий систематической работы с
детьми .









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

