

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”



“Гордый олень”



“Ожерелье”





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**