

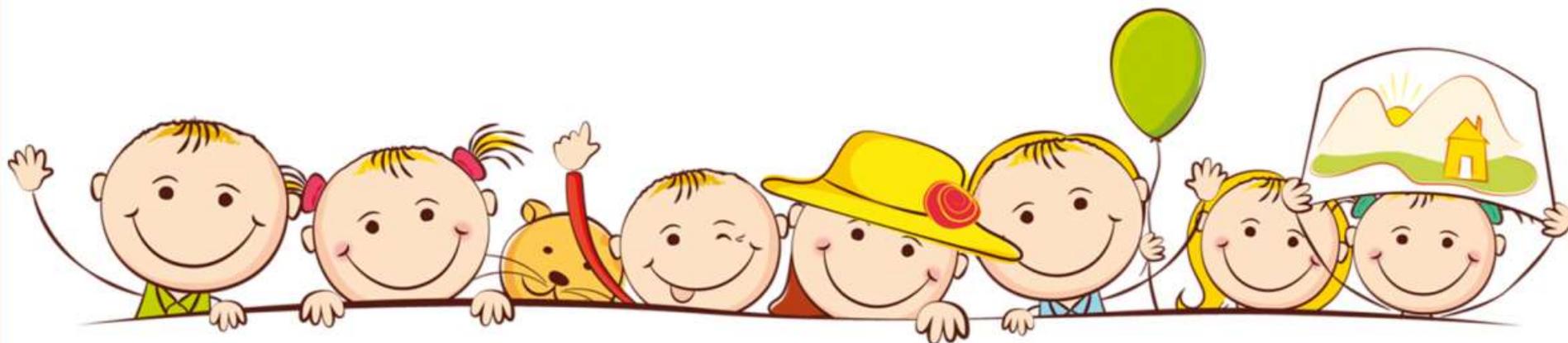


Дополнительная образовательная  
программа

**КРЕПЫШ**

## Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Дополнительная образовательная программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы. Актуальность данной программы в том, что она направлена на удовлетворение естественной потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Не для кого не секрет в том, что недостаточная двигательная активность детей ведёт к дефициту познавательной активности, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.



## **Задачи на год:**

### ***Оздоровительные***

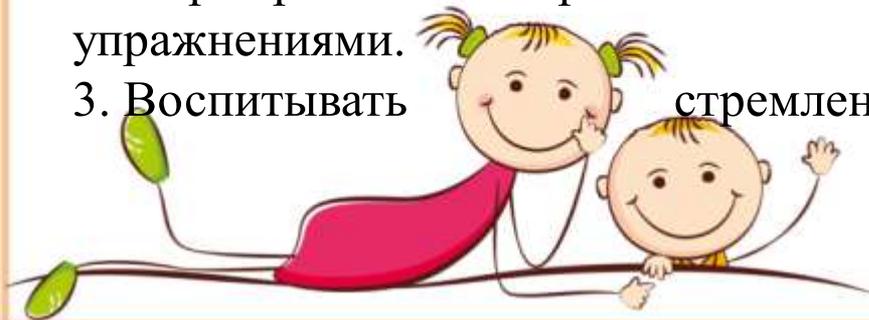
1. Охранять и укреплять физическое и психическое **здоровье детей.**
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия (*корректирующая гимнастика, игровой стретчинг*)
4. Повышать активность и общую работоспособность.

### ***Образовательные***

1. Формировать жизненно необходимые умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями.
2. Получать элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### ***Воспитательные***

1. Воспитывать потребность в **здоровом образе жизни.**
2. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Воспитывать стремление достигать положительных результатов, чувство уверенности в себе,



# Возрастные группы

6-7 лет

3-4 года



- группа №1
- группа №2
- группа №3

4-5 лет







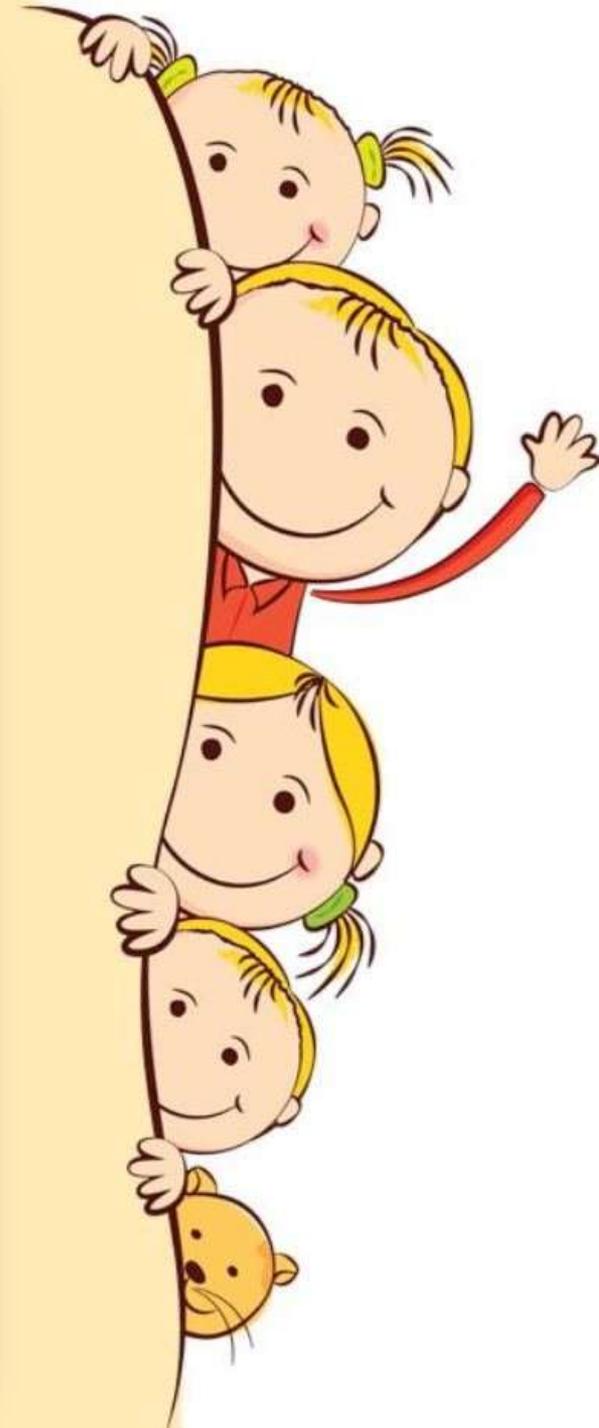




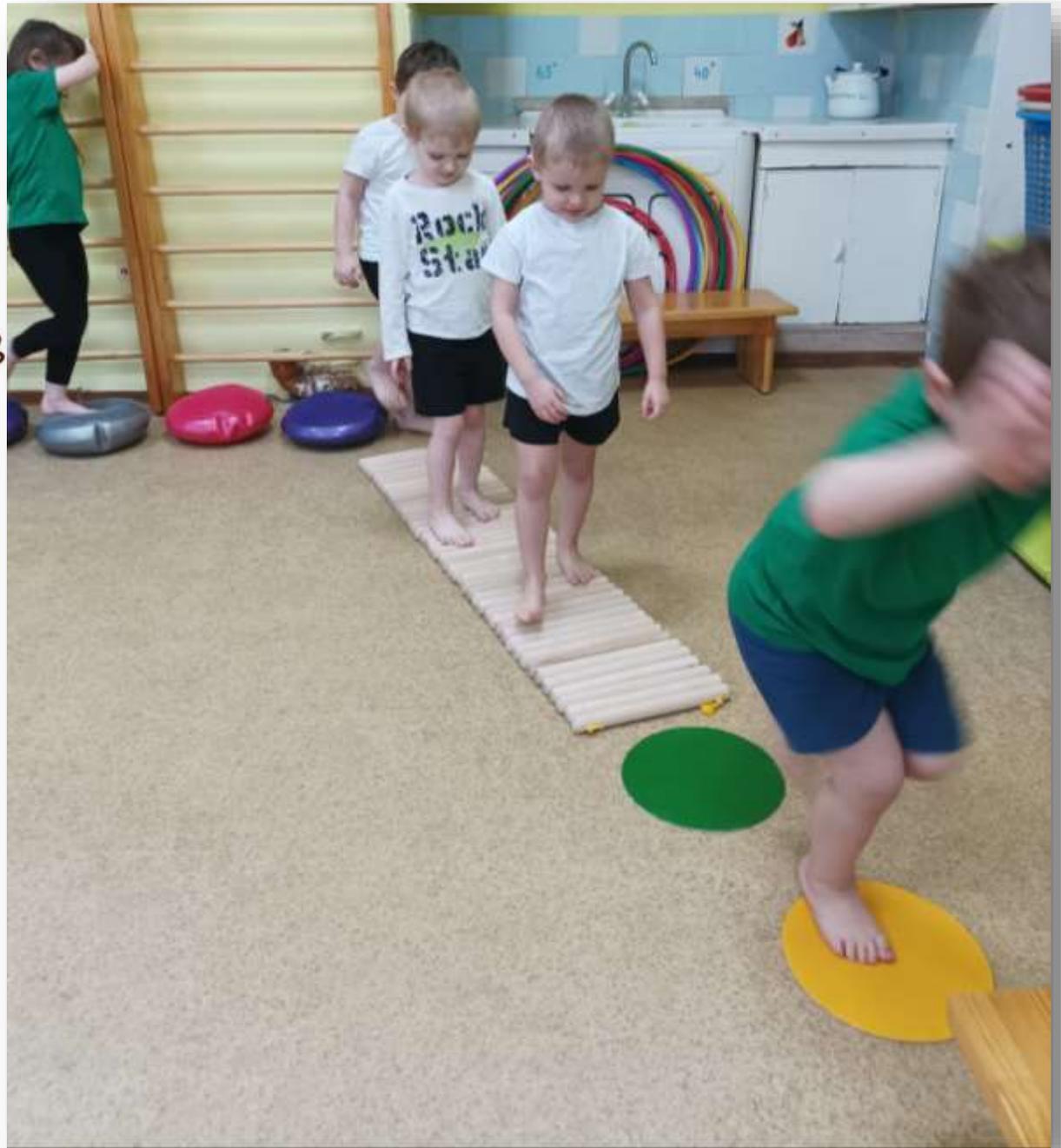
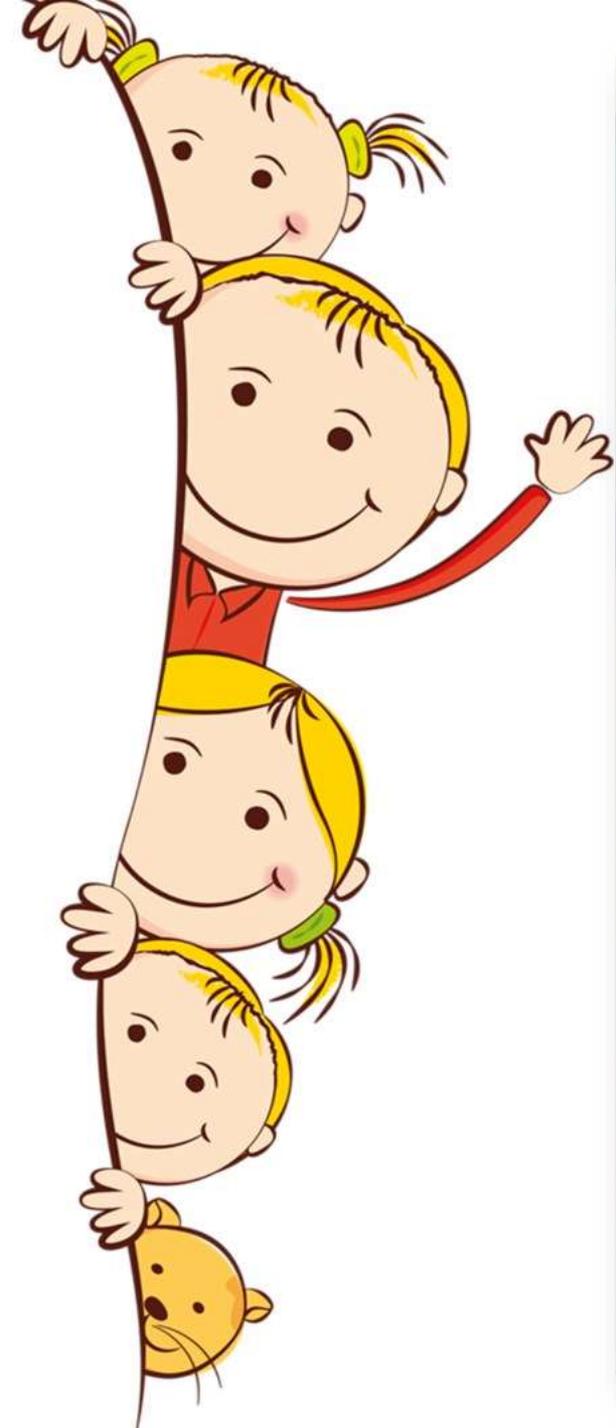






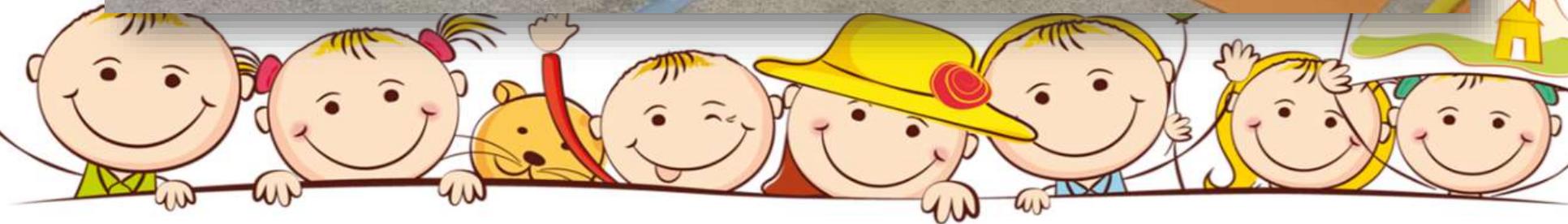






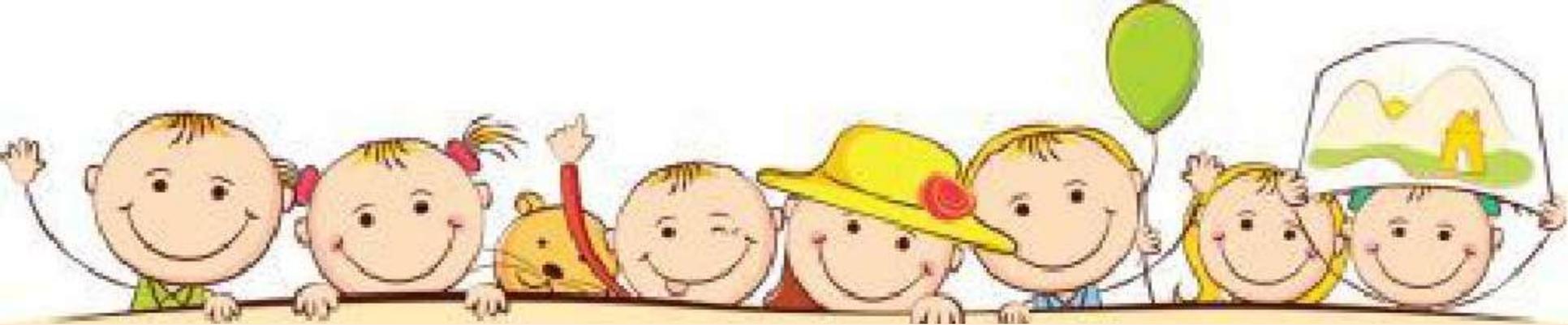








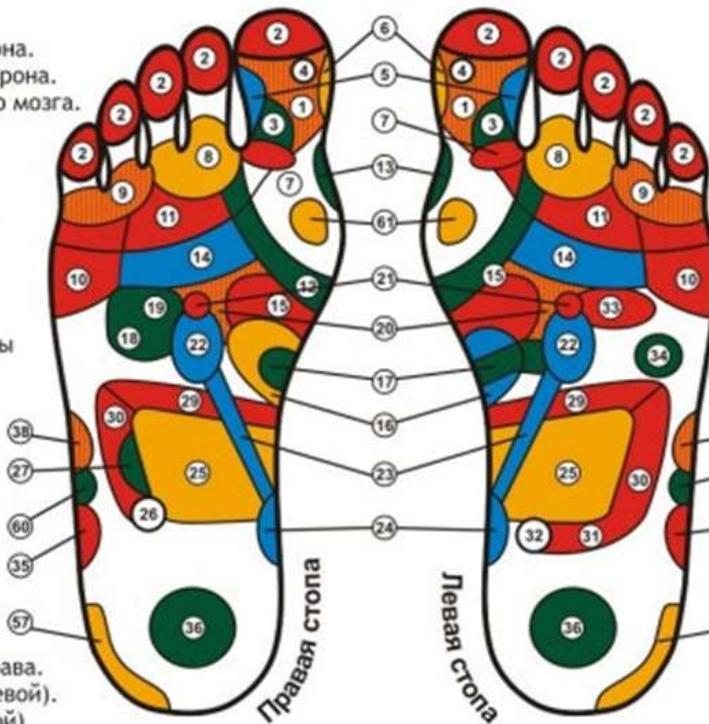




# Точечный массаж стоп

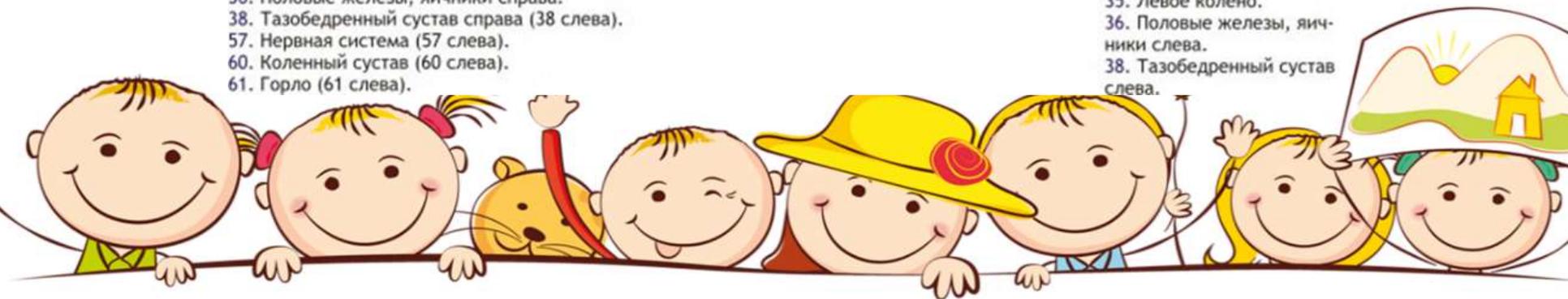
## Правая стопа

1. Голова, мозг, левая сторона.
2. Лобные пазухи, левая сторона.
3. Мозжечок, кора головного мозга.
4. Гипофиз.
6. Нос (6 на левой).
7. Затылок (7 на левой).
8. Левый глаз.
9. Левое ухо.
10. Правое плечо.
12. Щитовидная железа (12 на левой).
13. Околощитовидные железы (13 на левой).
14. Легкие и бронхи справа.
15. Желудок (15 на левой).
16. Двенадцатиперстная кишка (16 на левой).
17. Поджелудочная железа (17 на левой).
18. Печень.
19. Желчный пузырь.
21. Надпочечники справа.
22. Почка правая.
23. Мочевыводящие пути справа.
24. Мочевой пузырь (24 на левой).
25. Тонкая кишка (25 на левой).
29. Поперечная ободочная кишка.
35. Правое колено.
36. Половые железы, яичники справа.
38. Тазобедренный сустав справа (38 слева).
57. Нервная система (57 слева).
60. Коленный сустав (60 слева).
61. Горло (61 слева).



## Левая стопа

1. Голова, мозг, правая сторона.
2. Лобные пазухи, правая сторона.
3. Мозжечок, ствол головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Тройничный нерв, висок справа.
8. Правый глаз.
9. Правое ухо.
10. Левое плечо.
11. Трапециевидная мышца слева (11 на правой).
14. Легкие и бронхи слева.
20. Солнечное сплетение (20 на правой).
21. Надпочечники слева.
22. Почка левая.
23. Мочевыводящие пути слева.
29. Поперечная ободочная кишка.
30. Нисходящая ободочная кишка.
31. Прямая кишка (31 на правой).
32. Анальное отверстие.
33. Сердце.
34. Селезенка.
35. Левое колено.
36. Половые железы, яичники слева.
38. Тазобедренный сустав слева.









# Точечный массаж кистей и пальцев рук

