



Инструктор по физической культуре

Чепикова Анна Сергеевна

**Образовательная программа**

**«Здоровячок»**

*направлена на:*

- общее крепление организма;*
- развитие основных физических качеств;*
- преодоление гиподинамии (недостаточность двигательной активности);*
- осуществление своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата;*
- гармоничное развитие и познание радости движения.*

**На занятиях используются следующие средства:**

- элементы массажа и самомассажа;*
- гимнастика для глаз;*
- пальчиковая гимнастика;*
- дыхательные упражнения;*
- подвижные и спортивные игры;*
- детские тренажеры;*

