

## **Аннотация к дополнительной образовательной программе**

### **«Родничок-Здоровячок» (для детей 5-7 лет)**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду встречаются дети с плоскостопием, с вялой осанкой. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем их лечить, в связи с этим, целесообразно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников дошкольного учреждения, но и родителей воспитанников.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Родничок-Здоровячок» включает в себя элементы футбола, аэробики, танцевальные движения и упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки и плоскостопия, рассчитана для работы с детьми от 5 до 7 лет. Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий – 30 мин. Упражнения делаются под музыку, что воспитывает чувство

ритма.

### **Цель программы:**

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста, укрепление мышечного корсета и развитие гибкости в процессе коррекционно-оздоровительной работы, а также формирование положительного отношения к физической и танцевальной культуре.

### **Задачи программы:**

1. Развивать силовую выносливость мышц и двигательные навыки, укреплять мелкие мышцы стопы по средствам физических упражнений.
2. Расширять у детей представления и знания о здоровье, гигиене и теле человека.
3. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
4. Дать детям представление о правильной осанке, о здоровой стопе
5. Формировать правильную осанку посредством физических упражнений.
6. Учить детей самомассажу.

### **Физкультурно-оздоровительная работа строится, опираясь на:**

#### 1. Первичная диагностика детей.

Медицинским работником и инструктором по физической культуре детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей 2-ой младшей, средних и старшей групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

#### 2. Формирование группы детей для коррекционных занятий.

#### 3. Подбор упражнений для работы с детьми.

### **Основные принципы занятий**

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений.
2. **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от легкого к трудному.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий.
4. **Индивидуальность.** Учет дефекта, особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
5. **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность выполнения в домашних условиях.

## **Ожидаемый результат.**

- 1.** Исправление дефектов осанки и стопы.
- 2.** Укрепление мелких мышц стопы, улучшение физических показателей, снижение утомляемости.
- 3.** Осмысленное отношение ребенка к своему здоровью, занятиям физкультурой.
- 4.** Проявление интереса родителей к занятиям по исправлению дефектов осанки и стопы у их детей.
- 5.** Осознанное включение родителей в оздоровительный процесс.
- 6.** Повышение авторитета инструктора по физической культуре и медицинского работника дошкольного учреждения, возникновение доверительных отношений между родителями и сотрудниками.