

Аннотация

к программе дополнительного образования «Здоровячок»

Актуальность

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего 3 продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста: разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста “Здоровячок”.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы – Укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, как средство профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Задачи:

Формировать и закреплять навык правильной осанки; Укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы; опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног; Формирование мышечного корсета. – Развивать двигательные способности детей и психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость. – Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, чувство уверенности в себе, потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих: программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на

одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценности - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса. Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболы, массажные мячи для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, диски здоровья, гимнастические палки.