

Аннотация к программе коррекционной группы "Здоровье"

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности коррекционной группы "Здоровье" обеспечивает сохранение и укрепление физического здоровья детей, коррекцию и профилактику опорно-двигательного аппарата.

Актуальность. В период дошкольного и младшего школьного возраста правильная осанка и стопа находятся в стадии интенсивного развития, формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие сколиоза, плоскостопия или исправить путём укрепления мышц и связок стоп, укрепить опорно-двигательный аппарата детей.

Успешная профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц позвоночника, стопы и голени и формирование сводов стопы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста создана коррекционная группа "Здоровье"

Цель программы:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

Коррекционные:

- Развивать и укреплять правильную стопу;
- Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного оборудования;
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп;
- выполнять общеразвивающие упражнения из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, свода стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра;
- формировать представления о правильной походке, осанке, умение её контролировать;
- формировать привычки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;
- развивать интерес у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка, используя разнообразные приёмы;
- воспитывать чувства уверенности в своих физических возможностях;
- воспитывать положительные черты характера.

Сроки реализации программы:

Программа группы «Здоровье» рассчитана на два года:

- для детей – 5 – 6 лет (старшая группа) – 48 часов;
- для детей – 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа) – 56 часов.

Занятия проводятся два раза в неделю во вторую половину дня:

- для детей – 5 – 6 лет (старшая группа) – 25 мин;
- для детей – 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа) – 30 мин.

Численность детей в группе «Здоровье» - 10 – 12 человек

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- формирование правильной осанки;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.