**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение «Детский сад присмотра и оздоровления часто болеющих**

**и аллергичных детей № 25 «Гнёздышко»**

**города Новочебоксарска Чувашской Республики**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности «ЛФК»**

**(лечебная физическая культура) по профилактике**

**и коррекции нарушения осанки и плоскостопия**

**для детей 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 учебный год.**

****

Автор дополнительной

общеразвивающей программы:

Шевцова Ольга Владимировна,

инструктор по физической

культуре I категории

г. Новочебоксарск

**Новизна, актуальность программы.**

Новизна данной программы заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов, ориентированных на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия у детей.

На протяжении всего периода дошкольного детства опорно–двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Многие не задумываются над тем, что искривление позвоночника влечёт за собой смещение внутренних органов, нарушение системы их естественного расположения.

Из-за недостаточной двигательной активности, ограничения мышечных усилий и ряда других причин уже в дошкольном возрасте у многих детей наблюдается нарушение осанки.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. Главная причина его возникновения – слабый мышечно-связочный аппарат стопы. В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп.

Количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, год от года увеличивается. Существенное негативное влияние на здоровье детей, живущих рядом с ПАО «Химпром», оказывают как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия; недостаточная двигательная активность; ухудшение состояния здоровья дошкольников, что ограничивает физический и психический потенциал; отсутствие должного внимания родителей и педагогов в формировании правильной осанки и коррекции плоскостопия.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому формирование здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

**Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

**Цель:** Проводить профилактику развития осанки и плоскостопия у детей. Создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка. Использование здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

• Предупреждать развитие нарушений осанки и плоскостопия.

• Повышать защитные силы детского организма.

• Подводить детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье.

• Обеспечивать нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья.

• Постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды.

• Содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.