**Аннотация**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Топатыжка»**

*«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье… »*

Н. М. Амосов:

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Топатыжка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из *актуальнейших проблем*нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;

- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Успешная профилактика и коррекция 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 стопы и голени и формирование сводов стопы.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;

- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;

- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

**Цели и задачи**

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительной направленности.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Цель программы**: профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

-Сохранить и укрепить здоровье детей;

-Поддержка психомоторного развития на возрастном этапе;

-Формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц;

-Содействие профилактике плоскостопия.

**Планируемые результаты**

1.Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

2.Повысится уровень физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.

3. Сформируется потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Объем образовательной нагрузки

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения (с октября по май месяц) детей среднего дошкольного возраста.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 1 раз в неделю, продолжительностью 20 минут.