



Аннотация к рабочей программе дополнительной образовательной программы дополнительного образования «Здоровый малыш»

Оригинальность и новизна программы заключается в том, что в ней цель формирования у детей правильной осанки достигается комплексным путем, с учетом возрастных особенностей и выявления дополнительных факторов правильной осанки, которые в за частую не рассматриваются в стандартных программах, а между тем играют значимую роль.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как составлена с учетом тенденций нарушений осанки у детей данного возраста.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей в возрасте 4-7 лет, у которых имеются нарушения осанки или склонность к его появлению.

Цель программы: Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости - сколиотическая осанка). Формирование стойкого навыка правильной осанки. Овладение навыками мышечной релаксации. Адаптация сердечно сосудистой и дыхательных систем к возрастающим физическим нагрузкам.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

- 1) Выявить отклонения от правильно осанки (осмотр, тестирование)
- 2) Коррекция выявленных нарушений.

Содержательная характеристика курса:

- а) развитие силы мышц (спины, пресса, верхних и нижних конечностей).
- б) формирование навыка правильной осанки.
- в) развитие гибкости.
- г) развитие статического и динамического равновесия.
- д) формирование сводов стопы, коррекция плоскостопия.
- е) формирование статического и динамического равновесия