

## **Дополнительная образовательная программа «Корригирующая гимнастика»**

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Корригирующая гимнастика»: физкультурно-оздоровительная. Программа «Корригирующая гимнастика» предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга. Поэтому и была создана программа корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста, отличительной особенностью данной программы является то, что в процессе обучения происходит профилактика нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, формирование правильного свода стопы, развитие координации, увеличение двигательной активности.

Большое значение в программе уделяется индивидуальному подходу. В процессе работы учитываются особенности физических и психических нарушений каждого ребенка.

### **Цель:**

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, формирование правильного свода стопы, развитие координации, увеличение двигательной активности.

### **Задачи:**

1. Диагностировать ранние нарушения опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать и закреплять на занятиях корригирующей гимнастики навыки правильной осанки, правильного положения стопы.
3. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок и суставов, участвующих в формировании опорно-двигательного аппарата ребенка.