**«Первые шаги к здоровью»**

**Карачева Инна Викторовна,**

**воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад №1»**

**Пермский край., г.Александровск**

**Актуальность** данной программы обусловлена потребностью челове-ка, общества и государства в здоровьесберегающим образовании так как, су-дя по статистике, лишь малая часть выпускников из ДОУ относятся к числу здоровых. Период детства, занимающий место между ранним и младшим школьным возрастом - от 3 до 7 лет. Дошкольное детство - один из самых важных этапов жизни ребенка, в значительной мере определяющий все его последующее развитие. На протяжении этого периода идет интенсивное раз-витие и созревание всех систем и функций детского организма. Организм ре-бенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем нахо-дится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается рез-кое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей яв-ляется одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальным становится утверждение Н.М. Амосова: «Чтобы быть здо-ровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ни чем».

На сегодняшний день по данным официальной статистики, отмечается неуклонный рост числа заболеваний у детей как дошкольного, так и школь-ного возраста.

Правительство РФ определило заботу о здоровье и совершенствовании физического воспитания подрастающего поколения, как одно из приоритет-ных направлений модернизации российского образования.

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников обуслов-лена тем, что это период постепенной подготовки к систематическому обу-чению, к восприятию учебных нагрузок в школе. У детей дошкольного воз-раста необходимо сформировать мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья. Движения не-обходимы ребѐнку, т.к. способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирова-ния растущего организма. Однако психика ребѐнка, устроена так, что до-школьника практически невозможно заставить выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребѐнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Все уп-ражнения с элементами корригирующей гимнастики, должны предоставлять-ся детям в виде лечебных игр - упражнений по оздоровлению и профилак-тике заболеваний и, очень хорошо, если упражнения могут выполняться под музыку.

От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психиче-ского развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к нагрузкам.

Одним из действенных средств решения этой проблемы является про-филактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста элементами корригирующей гимнастики, которая направлена на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, заболеваний дыхательной системы, развитию ритмичного дыхания. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка организма ребѐнка. Элементы корригирующей гимнастики способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата ребѐнка, усилению «мышечного корсета» позвоночника, улучшению функций дыхания, сердечно - сосудистой системы.

Дошкольники с ослабленным здоровьем, а в частности с нарушением осанки, нуждаются в особых программах физического воспитания, методи-ках использования современных технических средств обучения и реабилита-ционного оборудования в коррекции развития, учитывающих соматические, физические и психические проблемы детей. Комплексная работа по профи-лактики нарушений ОДА у детей представляет собой деятельность дошколь-ного образовательного учреждения (ДОУ), направленную на профилактику нарушенний функций опорно-двигательного аппарата.

Исходя из вышеизложенного, возникла необходимость разработки про-граммы «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста элементами корригирующей гимнастики» с учетом региональных климатогеографических особенностей. Создание и реализация программы - это не кампания одного дня или деятельности одно-го человека, а целенаправленная работа по оздоровлению детей, совместная работа всего коллектива на длительный период.

Актуальность выявляет **противоречие** между востребованностью и не-обходимостью профилактической и коррекционной работы с детьми, имею-щими нарушения опорно-двигательного аппарата и не разработанностью ме-тодических особенностей применения корригирующей гимнастики с целью оздоровления детей дошкольного возраста.

Изучение данного вопроса поможет решить одну из главных **проблем** здоровья дошкольников - улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

**Идея** **программы.** Использование в работе с детьми наиболее эффек-тивных современных профилактических и коррекционных технологий, вне-дрение различных методов, приемов с элементами корригирующей гимна-стики с помощью стандартного и нестандартного физкультурного оборудо-вания для создания здоровьесберегающей среды в детском саду (мешоч-ки для формирование осанки, палки гимнастические, фитболы, обручи, ска-калки, мячи разного диаметра, мячи баскетбольные, мячи малого диаметра

массажные, гимнастическая стенка, массажные коврики, гантели, ребристые и наклонные доски).

**Цель** **программы:** нормализация мышечного тонуса и создание мышеч-ного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища посредством профилак-тической и коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с элементами корриги-рующей гимнастики.

**Гипотеза** заключается в предположении о том, что в процессе физиче-ского воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях образо-вательной организации профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата будет проходить более успешно, если: выявлены особенности антропометрии, функционального состояния опорно-двигательного аппарата и физической подготовленности обследуемых; раз-работана и экспериментально апробирована программа «Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего до-школьного возраста с элементами корригирующей гимнастики».

**Задачи** **программы:**

6. Созданиеблагоприятных условий длягармоничного развитиямышечного корсетаипрофилактикинарушениеОДА.

7. Нормализация мышечного тонуса и создание мышечного корсета, спо-собствующего стабилизации позвоночника, через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища детей дошкольного возраста.

8. Формирование и закрепление на занятиях элементы корригирующей гимнастики навыка правильной осанки и правильного свода стопы.

9. Развитие физических качеств (координации движений, силы, вы-носливости, гибкости) и формирование основных жизненно важных двига-тельных умений и навыков.

10. Стимулирование устойчивого интереса детей к систематической про-филактической деятельности, положительной мотивации на здоровый образ жизни через включение в эту работу родителей, педагогов и специалистов дополни-тельного образования.

**Участники** **программы:**

- дети старшего дошкольного возраста; - родители детей дошкольников;

- педагогический коллектив образовательного учреждения. **Ожидаемые** **результаты:**

- отсутствие увеличения количества воспитанников с нарушением ОДА (нарушение осанки, плоскостопие);

- повышения уровня физического развития и физической подготовлен-ности;

- сформировнность потребности в ведении здорового образа жизни у родителей и детей;

К концу прохождения курса занятий с элементами корригирующей гимна-стике удетей старшего дошкольного возраста должны быть сформированы:

-**навыки**правильной осанки, -**знания**и **понятия** осанки

- **умения** использования корригирующих упражнений в повседневной жизни,

- понятия о личной гигиене и закаливании.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

**Формы** **и** **методы** **реализации** **программы:**

 Методы: наблюдения, рассказы, подвижные игры, показ, исполь-зование музыкальных дисков. индивидуальная работа, игровые методы, ритми-ческая гимнастикадляповышенияинтересакзанятиям.