

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2023 г.
Протокол № 2



Утверждаю
Директор ДООЦ
Перегудов Ю.В.
«30» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ**

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Количество часов в год: 144

Автор-составитель: Артемова Людмила Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Узловая, 2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр»

(МБОУ ДО ДООЦ)

Экспертное заключение (рецензия) № 28 от «30» 08 2023 г.

Эксперт Рубин И.Б., зам. директора по УВР
(ф.и.о., должность)

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) далее Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с

Законом Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 г., Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)

Приказом Министерства Просвещения РФ №629 от 27 июля 2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Уставом МБОУ ДО ДООЦ

В программу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Профилактика сколиоза – современное целенаправленное воспитание правильной осанки детей и коррекция ее нарушений.

Нарушение осанки во фронтальной плоскости является нестойким боковым отклонением позвоночника и исчезает в положении лежа на спине или на животе.

Нарушение осанки – частный спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление общей функциональной слабости гипотонического состояния мышц и связочного аппарата. Эти нарушения встречаются уже у детей раннего возраста, в 4 года – у 15-17% детей, а в 7 лет у каждого третьего ребенка. Дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности сердца, желудка, печени, почек.

Помощь ребенку должны оказывать не только врачи, но и преподаватели физкультуры в школе, тренеры спортивных секций, родители.

С одной стороны, комплекс лечения диктует необходимость щадить ростковые зоны тел позвонков – отсюда режим нагрузки позвоночника, ограничение бега, прыжков, с другой стороны, он предполагает активную физическую тренировку ребенка, создание мышечного корсета.

В занятия необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и связочного аппарата голени и стопы.

Плоскостопие, как и нарушение осанки чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при длительной беготне, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное и поперечно - продольное.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании

подрастающего организма. Изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на функции последнего, а следовательно, на осанке и общем состоянии ребёнка. К ранним симптомам плоскостопия относятся быстрая утомляемость нижних конечностей, боль в икроножных мышцах к концу дня и при ходьбе. В дальнейшем появляются боли в стопе. Признаками плоскостопия являются удлинение стоп и расширение их в средней части, снижение свода, прониравание стоп с отклонением пяток кнаружи.

Профилактика плоскостопия должна состоять в организации физического воспитания детей во всех возрастных периодах, укреплении мышечно-связочного аппарата голени и стоп. Для равномерного распределения веса на различные отделы стопы нужно следить за выработкой правильной походки ребёнка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Для укрепления организма большое значение имеет правильная осанка. По данным врачебно-медицинской комиссии, у 40-65% детей школьного возраста обнаружены различные нарушения опорно-двигательного аппарата. Цифры, отражающие распространенность дефектов осанки, устойчивы на протяжении ряда лет, и, более того за последние годы не наблюдается тенденции к их снижению. Одна из причин подобного явления тугоподвижность суставов различных звеньев тела.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития детей. Суставная скованность – частая причина и различных нарушений осанки.

Отличительные особенности программы – организация профилактики нарушений осанки, особенно начальных степеней, тренировка организма ослабленного ребенка, которая проходит на фоне хорошо организованного двигательного режима, составленного с учетом характера заболеваний ребенка.

Педагогическая целесообразность: каждый хочет видеть детей здоровыми, сильными, жизнерадостными, стройными красивыми. Правильное телосложение ребенка, показатель здоровья народа, зеркало его культуры и благосостояния.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку приходится многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. И заботиться о ней рекомендуется с раннего детского возраста и в этом отношении не ослаблять внимание до 18 лет, как в семье, так и в детских учреждениях, школах, техникумах, институтах.

Какие же причины ведут к возникновению дефектов телосложения?

Дефектная осанка детей складывается под влиянием ряда заболеваний, таких как, рахит, малокровие, ослабляющие организм инфекционные заболевания,

перенесенные травмы, хронические болезни верхних дыхательных путей, снижение слуха, не исправленные очками близорукости, косоглазие, астигматизм.

Отрицательно сказывается на состоянии здоровья и на осанке детей неправильное питание, нерегулярное и недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточный сон, отсутствие систематических занятий физкультурой и водных закаливающих процедур, не соответствующая росту мебель дома, в школе, в мастерских. При слабой мышечной системе и интенсивном росте, если принять своевременные меры, все это быстро вызывает нарушение осанки, а затем и сколиоз.

Причинами приобретенных сколиозов считают статико-динамические нарушения, особенно в период роста на фоне измененного химизма соединительной ткани и общего ослабления организма.

Длительная несимметричная нагрузка на позвоночник растущего организма имеет немаловажное значение в возникновении и прогрессировании сколиоза, поэтому нельзя преждевременно сажать грудных детей в подушки, причем часто с поворотом в одну сторону (к свету, к середине комнаты); вредны слишком мягкая постель, нерациональная мебель, привычки носить груз только в правой руке, находиться в неправильной позе, с искривленным корпусом (читать лежа на боку), длительные упражнения за роялем. Превалирующее число боковых искривлений позвоночника встречается в возрасте от 7 до 18 лет. В возникновении этих деформаций немалую роль играет мышечное переутомление в школе.

Адресат Программы дети в возрасте от 7 до 18 лет. Условия набора детей в группы на основании медицинского заключения.

Объем и сроки освоения Программы - общее количество учебных часов 144. Продолжительность Программы 36 недель.

Форма занятий очная.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в учебных разновозрастных группах постоянного состава.

Условия набора детей: заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Наполняемость учебной группы: минимум 5, максимум 12 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю по одному академическому часу во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель

Создание благоприятных условий для оздоровления и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, профилактика сколиоза и коррекция его нарушений.

Задачи:

Личностные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Метопредметные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Предметные:

- укрепление мышц спины, брюшного пресса, создание крепкого мышечного корсета,
- профилактика плоскостопия и сколиоза
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- применение массажа с целью нормализации организма при различных заболеваниях и повреждениях, укрепление мышечного корсет.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теоретические занятия	практические знания	
	Вводное занятие	1	1		
Тема 1	Физические упражнения – средство предупреждения дефектов осанки и искривлений позвоночника	4	4		тестирование

Тема 2	Корригирующая гимнастика - упражнения на формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия; - упражнения для развития мышц туловища, верхних и нижних конечностей; - упражнения для развития правильного дыхания; - упражнения в равновесии; - упражнения на расслабление.	122	в процессе занятий в процессе занятий в процессе занятий в процессе занятий в процессе занятий	122	тестирование
Тема 3	Тестирование.	1		1	
Тема 4	Массаж - поглаживание - растирание - разминание - вибрация (если нет противопоказаний)	14		14	антропометрические измерения
	Итоговое занятие	2	2		

Содержание материала

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях

Теоретические сведения

1. Влияние плавания и физических упражнений на воспитание правильной осанки, укрепление свода стопы.
2. Особенности занятий физическими упражнениями.
3. Техника безопасности на занятиях.

Практические навыки

Примерные комплексы упражнений

УПРАЖНЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЕ ОСАНКИ

И.П. – стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Лопатками, плечами, ягодицами и пятками.

- отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение;
- отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения;
- приседая у стены, касаясь стены затылком и туловищем;
- поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене;

- стоя у стены поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону;
- то же с подниманием на носки;
- стоя у стены, наклоны влево и вправо, не теряя касания со стеной;

Упражнения с удержанием груза на голове:

- подняться на носки и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс;
- приседание и выпрямление, руки на пояс;
- приседание с касанием пяток пальцами рук и выпрямление;
- пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 150 см, граница которой обозначена линией;
- встать на скамейку и сойти с нее;
- пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны;
- передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии:

- стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону назад;
- то же другой ногой;
- стоя на носке одной ноги, другую согнуть, поднять к себе, то же другой ногой;
- ходьба по скамейке с различными положениями рук;
- ходьба по скамейке на высоте 30-50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3, выдох - на 4 счёта.

Вдох через нос. Продолжительность и выдоха, что в упр. 1.

Обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лёжа - брюшному - диафрагмальному).

Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении лёжа и стоя.

Дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.).

Дыхание при полуприседаниях и приседаниях.

Дыхание при наклоне туловища вперёд.

Дыхание во время ходьбы, руки на поясе, с различными вариантами: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и т.д.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперёд, в стороны, вверх (цель этих упражнений - обучение координации дыхательного акта с движением рук).

Дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В И.П.СТОЯ

Самовытяжение. Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч, тянутся макушкой вверх. Счет «1-4».

Сопrotивление. Руки на замке на затылке, ноги на ширине плеч, голова давить на руки, руки - на голову. Счет «1-4»

Равновесие. Руки на поясе, ноги вместе. На счет «1» согнуть колено до угла 90° , на счет «2» вытянуть ногу вперед, на счет «3» согнуть ногу до угла 90°

(тянуть носок), на счет «4» опустить ногу. То же повторить второй ногой. Тянуться макушкой вверх.

Круговые вращения руками назад. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, лопатки фиксировать. Локти не опускать. Счет «1-4».

«Бокс». Руки согнуть в локтях, ноги на ширине плеч. На счет «1» - руки вытянуть вперед, на счет «2» - в и.п., на счет «3» - руки поднять вверх, на счет «4» - в и.п., на счет «5» - руки в стороны, на счет «6» - в и.п., на счет «7» - руки вниз, на счет «8» - в и.п. выполняется медленно с напряжением.

Приседания. Руки опущены, ноги вместе. Счет «1» - руки вверх, счет «2» - подняться на носки. Счет «3,4,5» - присесть на носках, не опуская пяток, колени развести. Счет «6,7» - подняться, счет «8» - в и.п.

В И.П. ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ

Самовытяжение. Руки на поясе. Счет «1,2,3» - растягиваться макушкой и пятками, руками давить на гребни тазовых костей, носки на себя. Счет «4» - и.п. повторить 5-6 раз.

«Пистолет». Выбросить одну ногу пяткой вперед, вторую прижать коленом к животу. Счет «1-2». Повторить 10-30 раз.

Смена рук вверх. Правая рука вдоль туловища, левая вверх, руки поменять. Счет «1-2». Повторить 8-10 раз.

«Прямые ножницы».

Счет «1» - согнуть ноги в коленях к животу;

Счет «2» - выпрямить ноги вверх под углом 45° ;

Счет «3-8» - маховые движения ногами, носки вытянуты;

Счет «9» - согнуть ноги в коленях к животу;

Счет «10» - и. п.

Повторить 4-6 раз.

Смена рук в стороны. Руки сжаты в кулак. Одна рука в сторону, другая согнута, кисть на плече. Попеременная смена рук. Счет «1-2». Повторить 8-10 раз.

В И.П. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Самовытяжение.

Сопrotивление. Руки в замок за голову, ноги на ширине плеч, лоб лежит на полу.

Счет «1» - приподнять туловище, не опуская головы. Спина прямая без прогиба, счет «2-3» - удерживать туловище, счет «4» - и.п.

Поднимание и удерживание ног на весу. Ладони под лоб, спину не прогибать.

Ходьба. Руки вытянуть вперед, ноги на ширине плеч.

«Плавание». Руки согнуты, упор на кисти и предплечье, лоб лежит на полу, ноги вместе.

«Слоники» (ходьба на коленях). Руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях, стопы под прямым углом. Поднимать поочередно согнутую ногу вверх, оттягивая носок. Повторить 15-20 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СТОПЫ

Ходьба на носках не сгибая коленей (поднимаясь как можно выше на полупальцах).

Ходьба по гимнастической палке (канату, веревке) вправо, влево, вперед, назад, охватывая предмет стопами.

Ходьба на пятках, приподнимая пальцы как можно выше.

Захват и переключивание предметов пальцами ног (скакалок, мячей для настольного тенниса и т.д.).

Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами в момент прыжка.

Сидя, перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо.

Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с выпрямлением коленей.

Захват пальцами правой ноги конца гимнастической палки (ручка скалки), поднятие ее, захват палки, удерживая ее руками, пальцами левой ноги, опускание на пол. То же в обратном порядке.

Сидя сгибание, разгибание, повороты ступней вправо и влево с усилием.

УПРАЖНЕНИЯ В «ВЫТЯЖЕНИИ»

(максимальное выпрямление кривизны позвоночника)

Руки вверх, «тянуться». Голова, туловище и плечевой пояс не отрываются от пола

То же, но дети громко считают до 5-10 (т.е. отсчитывают выдержку в «вытяжении»).

То же, но руки через стороны вверх, тянуться, как в упражнении 1,2.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела; руки вверх и тянуться.

Из положения сидя, ноги скрестив («по-турецки») – руки вверх, тянуться

То же, но тянуться до гимнастической палки над головой.

Стоя на полу у гимнастической стенки, касаясь спиной – тянуться вверх до касания пальцами рейки гимнастической стенки.

Сидя спиной к стенке, руки вверх. Усиленно вытягивать руки вверх и тянуться туловищем. Затем наклон вперед и коснуться руками пальцев ног.

Одна нога сзади на носок, руки на пояс или вперед грудью – руки вверх, тянуться.

Руки на голове, пальцы сплетены в «замок»; руки вверх, тянуться.

Ходьба на носках, руки вверх - тянуться.

Стоя лицом к гимнастической стенке (на расстоянии большого шага), наклон вперед, хват за рейку, немного шире плеч, туловище и руки в одной линии.

То же, но пружинистый наклон (попеременно: спина круглая – спина прогнутая)

Вис простой на гимнастической стенке – выдержать 3-4-5 с.

То же, но с разведением и сведением ног.

Из вися лицом и спиной к гимнастической стенке – размахивания влево и вправо.

Из вися лицом к гимнастической стенке опускаться вниз, поочередно перехватывая руки.

Из виса спиной к стенке – сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, разведение и сведение ног, поднимание прямых ног («угол»).

Переход из виса лицом к стенке в вис спиной к стенке.

Примечание: Движения ногами в висе выполняются для усиления воздействия на мышцы туловища и плечевого пояса. Эти висы требуют предварительной подготовки – укрепления плечевого пояса и верхних конечностей. При выполнении простых висов избегать прогибания в поясничном отделе позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ СПИНЫ

Поднять голову и плечи, руки на поясе (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4-5 с. повторить 4-6 раз.

То же, руки в стороны, к плечам, в стороны исходное положение.

То же, но руки в стороны, за голову, в стороны, исходное положение.

То же, но руки вверх – держать 3-4-5 с, исходное положение.

Поднять голову и плечи. Движения руками в стороны к плечам, вверх, к плечам, в стороны, исходное положение.

Поднять голову и плечи – руки вверх, 3 хлопка, исходное положение.

То же, но руки в стороны – небольшие круговые движения в плечевых суставах.

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. Движения руками, при плавании способом брасс на груди.

Лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Поднимание правой ноги на 20-30 см от пола (так, чтобы таз не отделялся от пола).

То же, но движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.

Из того же исходного положения – поднимание обеих ног вверх (таз от пола не отделять). Держать 3-5 с

И.п. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, опустить правую, затем левую. Каждое положение держать 3-5 с.

И.п. как в упражнении 9. Поднять ноги – развести в стороны – ноги вместе – опустить.

И.п. – лежа на животе, на полу, мяч в согнутых руках. Перекатывание друг другу волейбольных мячей. После отталкивания мяча руки вверх до получения мяча от соупражняющегося.

Лежа на спине, руки вверх, пальцы «в замок» - перекатывание на бок, на живот, на другой бок и т.д. до конца дорожки – «бревнышко».

И.п. – основная стойка; руки на пояс, ноги врозь на ширину шага, наклон вперед на 45° прогнувшись.

То же, наклон вперед, прогнувшись на 90° .

И.п. – стоя перед гимнастической стенкой, ноги врозь, руки на пояс. Наклон на 45° прогнувшись, руки вверх с хватом за рейку гимнастической стенки (держат 3-5 с), исходное положение.

То же, но наклон на 90° прогнувшись, с последующим хватом за гимнастическую стенку.

И.п. то же, но стоя спиной к гимнастической стенке, - напряженное выгибание.

Примечание: 1) при четко выраженном лордозе упражнения в напряженных выгибаниях противопоказаны; 2) некоторые из описанных упражнений требуют хорошей физической подготовки, и не всем они могут быть рекомендованы, а в зависимости от показаний; 3) некоторые из упражнений неизбежно влекут за собой задержку дыхания, поэтому после окончания упражнения следует дать дыхательные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

И.п. – лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела).

Сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах правой и левой ноги с опусканием их на пол.

Правую ногу поднять на 45° – держать 2 с – опустить. То же левой ногой.

Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, разогнуть под углом 90° (45°) и опустить.

«Велосипед».

Движение ногами, как при плавании способом кроль на спине.

Правую, затем левую ногу поднять на 90° (45°), опустить правую, затем левую.

Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах – разогнуть под углом 90° (45°), опустить прямые.

Одновременное поднимание и опускание прямых ног .

Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить их под углом 45° , развести в стороны и, опуская, соединить.

То же упражнение выполнить в обратном порядке.

Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью (индивидуально).

Круговые движения ногами.

Скрещивание прямых ног, поднятых под углом 45° .

Поднимание и опускание ног с зажатым между ними волейбольным мячом.

Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным мячом.

То же, но с набивным мячом.

Руки вперед; ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимание головы и туловища до касания правой рукой колена левой ноги.

И.п. – то же. Упор лежа сзади на предплечьях (туловище слегка приподнять).

Движения ногами – «ножницы».

И.п. – то же. Медленно подняться до положения седа, руки в сторону, ноги приподнять и согнуть в коленных суставах (равновесие сидя).

То же, но с прямыми ногами – сед углом, руки в стороны.

И.п. – то же, лежа на спине, руки вперед. Ловля мяча, брошенного учителем, и ответный бросок с перехватом в положение седа.

То же, но из положения лежа, руки вверх.

И.п. – лежа на спине, руки вверх. Приподнять немного правую (левую) ногу и махом рук и поднятой ноги сесть, руки на пояс.

И.п. – то же. Махом рук сесть, руки на пояс.

И.п. – то же, сесть, ноги скрестно.

То же, что и в 26,27, но с различными положениями рук (за голову, вверх).

И.п. – лежа на спине, руки на пояс. Медленно сесть, сохраняя выпрямленное положение туловища.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание туловища. Партнер придерживает руками ступни ног.

И.п. – сед на гимнастической скамейке, продольно. Наклон назад (партнер придерживает за ступни).

То же, но с различными положениями рук (за голову, вверх и т.д.), сохраняя положение туловища в том же прямом положении.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ КИФОЗАХ

Ходьба по залу с работой рук вверх – в стороны – вперед, с хлопками, 2 мин.

Стоя кисти к плечам, руки вверх – вдох, вниз – выдох. Повторить 5-6 раз

Стоя руки вдоль туловища, отведение рук назад, ногу вперед на носок, прогнуться. Выполнять поочередно то правой, то левой ногой. Повторить 2-5 раз.

Стоя палка в руках внизу, присесть, руки вперед – вверх. Повторить 5 раз.

Стоя палка на лопатках – наклон вперед, вытягивание рук вверх.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, «полумост». Повторить 5 раз.

Лежа на спине, опора на локти, прогиб грудного отдела позвоночника с опорой на локти. Повторить 5 раз.

Лежа на животе, руки согнуты в локтях, прогнуть корпус в грудном отделе, опираясь на предплечья. Повторить 6 раз.

Стоя на четвереньках, одновременно вытянуть правую руку вперед, левую ногу назад (поочередно). Повторить 2-5 раз.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч, выпады поочередно то правой, то левой ногой с прогибом корпуса.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СУТУЛОСТИ

И.П. лежа на животе.

руки в локтях согнуты, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить, таз от пола не отрывать. Повторить 5-6 раз.

руки поднять в стороны 10 раз, далее удерживать в этом положении 10-15 сек. повторить 5-6 раз.

руки на затылок, корпус поднять, удерживать 10-15 сек. повторять 5-6 раз.

И.П. лежа на спине.

руки вдоль туловища, поочередное поднимание ног вверх с последующим удержанием 10-15 сек.

руки вдоль туловища, поочередное сгибание ног в тазобедренных суставах. Повторить 5-6 раз.

«Велосипед» туда и обратно, 25 сек.

И.П. лежа на боку.

поднять прямую ногу, держать 10-15 сек, опустить (поочередно).

поднять прямую ногу, присоединить к ней вторую, держать 5-10 сек.
И.П. сидя на стуле. Руки в стороны. Круговые вращения рук 2-10 раз.
Вис на гимнастической стенке (спиной к стенке), широкий хват. Держать 5-15 сек.

И.П. лежа на животе.

ногу согнуть в колене, захватить руками ступню, притянуть к ягодице, голову поднять. Выполнять поочередно то правой, то левой ногой. Повторять 2-5 раз.

Обе ноги согнуть, притянуть руками к ягодицам. Повторить 5-6 раз.

Обе ноги согнуть и без помощи рук подтянуть к ягодицам. Повторить 5-6 раз.

И.П. стоя на коленях.

Руки на поясе, отклонение корпуса назад с прямой спиной. Повторить 5-6 раз.

Руки вперед, отклонение корпуса назад с прямой спиной. Повторить 5-6 раз.

ПОСЛЕ КАЖДЫХ 2-х УПРАЖНЕНИЙ – ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПО 2-3 раза.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Успокаивающая часть

Я лежу на берегу реки в лесу...

Журчит вода, поют птицы...

Шумит листва деревьев...

Я спокоен...

Я лежу на спине, смотрю в голубое небо...

Там плывут облака...

Надо мной качаются верхушки деревьев...

Я слушаю успокаивающий шум леса...

Я как будто повис в воздухе...

Будто нахожусь в состоянии невесомости...

У меня такое ощущение, будто я растаял...

Мое тело погружено в нагретый солнцем песок...

Песок нагревает тело...

На душе спокойно и легко...

Все системы организма работают отлично! Пауза.

Мобилизующая часть

Меняется пейзаж...

Ветер нагоняет тучи...

Становится прохладно...

По телу побежали «мурашки»...

Холодеют ладони и стопы...

Дыхание глубокое, учащенное...

Я полностью мобилизован ...

Я как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться. Встать!

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут знать упражнения для укрепления здоровья посредством развития физических качеств и способы повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, создание крепкого мышечного корсета, профилактики плоскостопия и сколиоза.

Иметь устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

Проявлять чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

-воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательных систем;

- применение массажа с целью нормализации организма при различных заболеваниях и повреждениях, укрепление мышечного корсет.

положительные физиологические изменения в осанке ребенка, укрепление мышц спины, стопы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса	Временные сроки
Начало учебного года	01 сентября 2023 г
Окончание учебного года	31 мая 2024 г и 30 июня 2024 г
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие: 01.09.2023 – 31.12.2023 2 полугодие: 11.01.2024 – 31.05.2024
Каникулы зимние	С 31 декабря 2022 по 10 января 2023
Каникулы летние	С 01 июня 2024 по 31 августа 2024
Входная диагностика знаний умений учащихся	сентябрь
Текущий контроль	В течении всего периода обучения в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами
Промежуточная диагностика	Декабрь, апрель-май – по итогам полугодия, года
Итоговая аттестация	Май по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательным общеразвивающим программам
Праздничные дни	1 января Новый Год 7 января Рождество Христово 23 февраля День защитника Отечества 8 марта Международный женский день

	1 мая Праздник весны и труда 9 мая День Победы 12 июня День России 4 ноября День народного единства
--	--

2.2. Условия реализации программы

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия коррекционной гимнастикой с детьми с нарушениями осанки и сколиозом организуются и проводятся по следующей схеме, состоящей из трех частей.

Вводная часть решаются следующие задачи:

- организация группы, мобилизация внимания, ориентировка занимающихся на удержание правильной осанки, подготовка к большой физиологической нагрузке в основной части занятий (путем постепенной вработываемости организма).

Основная часть: ставятся следующие задачи:

- исправление дефектов осанки, закрепление навыков правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, совершенствование координации движений; качественная проработка мышц и суставов, развитие функции органов дыхания, умеренное воздействие на органы кровообращения.

Для решения этих задач применяются упражнения: общеразвивающие для мышц туловища, верхних и нижних конечностей, упражнения с предметами (скакалками, мячами, гантелями) и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, равновесие, специально корригирующие упражнения). В конце основной части могут проводиться игры, эстафеты, бег (по показаниям врача).

Заключительная часть: выполняются следующие задачи:

- постоянное снижение нагрузки, восстановление обычного уровня деятельности органов дыхания и кровообращения.

В этой части рекомендуется применять ходьбу в различных вариантах, упражнения на расслабление, простейшие общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения. Заканчивать упражнения следует проверкой осанки.

Эта часть занятий начинается с построения у гимнастической и проверки осанки: ходьба на ощущение осанки, с различным положением рук; общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища.

Для выработки правильной осанки большое значение имеет ходьба, т.к. дети приучаются постоянно контролировать свою осанку.

Занятия проводятся группами по 8-10 человек по 35-40 мин. При организации групповых занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей.

Материально-техническое обеспечение

Гимнастический зал, весы, динамометр, шведская стенка, гимнастические коврики, гимнастические палки, мячи, мячи массажные, сферы (кочки), секундомер.

Занятия проводит педагог дополнительного образования ДООЦ.

2.3. Формы аттестации

Тестирование, контрольные упражнения, антропометрические измерения.

2.4. Методические материалы

Методы обучения.

На занятиях с детьми, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с определёнными умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния.

Средства, используемые при реализации программы:

Корректирующие упражнения.

Массаж.

2.5. Воспитательная работа

Цель:

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма.

Задачи:

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- развитие основных физических способностей;
- укрепление здоровья воспитанников;
- развитие в каждом ребенке самостоятельности, инициативности, ответственности, чувства патриотизма.

Целевые ориентиры результатов воспитания:

Знать и любить свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, ее территории, расположении.

Принимать участие в мероприятиях патриотической направленности.

Выражать неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Выражать установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Уважать труд, результаты своего труда, труда других людей.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Результат проведения
1	Соревнования посвящённые «Дню инвалидов»	Декабрь 2023г	очная	Подготовка и выступление на соревнованиях, демонстрации возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья.
3	Открытое занятие «Лечебная гимнастика»	Февраль 2024г	очная	Вовлечение родителей в занятия лфк,

				демонстрация преобретённых умений и навыков.
2	Праздник на воде посвященный «Дню здоровья»	Апрель 2023г	очная	Развить потребность в систематических занятиях спортом, ознакомить с правилами здорового образа жизни.
3	Соревнования «Умею плавать 25»	Май 2024г	очная	Подведение итогов обучения за учебный год, демонстрация возможностей занимающихся.

2.7. Список литературы

1. В.П. Правосудов Учебник инструктора по лечебной физической культуре.- М: Физкультура и спорт, 1980
2. О.В. Козырева Лечебная физкультура- М.: Просвещение, 2003
3. Т.И. Осокина Как научить детей плавать – М: Просвещение, 1985
4. В.В. Горбунов Вода дарит здоровье. М. «Советский спорт». 1990
5. И.С. Красикова Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.- Санкт-Петербург: «Корона принт», 2003
6. Х. Хамзин Правильная осанка- М: Издательство Медицина, 1972
7. Г.А, Халемский Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки – М: ИздательствоИЦ ЭНАС, 2001
8. В.И. Кубышкин Учите школьников плавать – М.: Просвещение, 1988
9. А.Д. Викулов Плдавание – М.:Владос-пресс, 2004

