

Министерство образования и науки Республики Татарстан муниципальное
бюджетное учреждение дополнительного образования
МБОУДО «Дом детства и юношества» Мамадышского муниципального района
Республики Татарстан

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
От « 28 » августа 2017 года

Приказ № _____
от « 31 » августа 2017 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Лечебная физическая культура»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Михлина Татьяна Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Мамадыш 2017 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....	3
1.2. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программ.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	5
1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	5
1.5. Срок и этапы реализации программы.....	5
1.6. Формы и режим занятий.....	6
1.7 Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.....	7
1.8. Формы подведения итогов реализации программы.....	7
2. Учебные планы (по годам обучения).....	8
2.1. Учебный план первого года обучения с содержанием.....	8
2.2. Учебный план второго года обучения с содержанием.....	11
2.3. Учебный план третьего года обучения с содержанием.....	14
3. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	20
3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся.....	20
3.2. Педагогический контроль.....	22
3.3. Учебно-методическое обеспечение.....	23
4. Список литературы.....	24

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.

В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет – 43 % от всех осмотренных детей.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей, так как известно, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Здоровый ребенок - главная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны, так как все перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки и культуры - все это является итогом уровня достигнутого здоровья детьми сегодня. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков наносят большой социальный и экономический ущерб. Разработка эффективных мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и подростков, базируется на данных о состоянии здоровья этих контингентов.

В настоящее время, к сожалению, нет программы для работы с детьми, имеющими различные нарушения осанки, сколиозы. Существующая государственная программа 1981 года не дифференцирует виды заболеваний детей. Методические рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп.

1.2. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

В 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста тела ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставного - связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенностей образа жизни, нарушений возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории людей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Курс «Леченая физическая культура» предназначен для детей 6-10 лет.

1.5. Срок и этапы реализации программы

Программа «Лечебная физическая культура» рассчитана на 3 года обучения. Занятия предусматриваются два раза в неделю по два часа (144 часа в год).

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Цель:

стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.

2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой обучения)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (3 год обучения)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

1.6. Формы и режим занятий

Занятия в объединении проводятся в следующих формах:

- ✓ традиционные занятия;
- ✓ практические занятия;
- ✓ конкурсы;
- ✓ выставка;
- ✓ экскурсия;
- ✓ акция;
- ✓

Основной формой организации учебного процесса являются практические занятия.

1.7. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

Прогнозируемые результаты:

I год обучения

- ✓ - Наличие у обучающихся понятий: «физическая культура», «здоровый образ жизни», «ценности физической культуры», знание основ физической культуры, способов «здоровоостроительства».
- ✓ - Устойчивый интерес к занятиям физической культурой, негативное отношение к таким социально-опасным явлениям, как табакокурение, алкоголизм, наркомания.
- ✓ - Восприятие обучающимися ценностей физической культуры, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, сознательное укрепление учащимися собственного здоровья, соблюдение основ здорового образа жизни.

II год обучения

- ✓ - Позитивная динамика достижений в развитии двигательных способностей и в повышении уровня здоровья обучающихся.
- ✓ - Наличие базовых знаний и умений здорового образа жизни, в области физической культуры и ЛФК.

III год обучения

- ✓ - Позитивная динамика в повышении уровня здоровья и двигательных способностей обучающихся.
- ✓ - Повышение мотивации к физической культуре и ЛФК.
- ✓ - Наличие опыта организации и проведения практических занятий (лечебно-физических комплексов).

1.8. Формы подведения итогов реализации программы

- ✓ творческие работы обучающихся;
- ✓ участие в конкурсах различного уровня;
- ✓ мастер-класс.

Но так как не все обучающиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их выполнения.

2. Учебные планы (по годам обучения)

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка. Общие сведения о закаливании, дыхательной системе организма. Основы рационального питания в современных условиях. Вредные привычки (сигареты, алкоголь, наркотики). Лекции, беседы.	4	4	-
2.	Комплекс дыхательных упражнений.	10	-	10
3.	Стретчинг.	15	-	15
4.	Комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки.	20	-	20
5.	Комплекс специальных упражнений у плоскости и с предметами.	15	-	15
6.	Комплекс специальных упражнений с большими мячами (фитболами).	15	-	15
7.	Индивидуальные комплексы.	20	-	20
8.	Подвижные игры.	15	-	15
9.	Комплекс специальных упражнений на координацию.	10	-	10
10.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	10	-	10
11.	Релаксация.	10	-	10
	Всего:	144	4	140

Содержание курса «Лечебная физическая культура»

1 год обучения.

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

12. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	1. Основы знаний. Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.	4	4	-
2.	Комплекс дыхательных упражнений.	15	-	15
3.	Стретчинг.	10	-	10
4.	Комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки.	25	-	25
5.	Комплекс специальных упражнений у плоскости и с предметами.	10	-	10
6.	Комплекс специальных упражнений с большими мячами (фитболами).	15	-	15
7.	Индивидуальные комплексы.	10	-	10
8.	Подвижные игры.	15	-	15
9.	Комплекс специальных упражнений на координацию.	20	-	20
10.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	10	-	10
11.	Релаксация.	10	-	10
	Всего:	144	4	140

2 год обучения.

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки).

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки).

5. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимающая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимающая себя», «Выпад, обнимающая себя», «Насос – наклон назад, обнимающая себя». (см. Методические разработки).

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде.

Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». (см. Методические разработки).
Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.
Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы Хатха – йоги: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.
Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга).
Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.
Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Оздоровительное плавание.

13. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой – ходьба, бег, прыжки, погружение под воду, упражнения с надувными плотиками. Подвижные игры в воде с мячом, с обручем, без предметов: «Кто первый», «Морской бой», «Пятнашки в кругу» и др.

14. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

15. Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

2.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	1. Основы знаний. Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания	4	4	-
2.	Комплекс дыхательных упражнений.	10	-	10
3.	Стретчинг.	15	-	15
4.	Комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки.	20	-	20
5.	Комплекс специальных упражнений у плоскости и с предметами.	10	-	10
6.	Комплекс специальных упражнений с большими мячами (фитболами).	10	-	10
7.	Индивидуальные комплексы.	25	-	25

8.	Подвижные игры.	20	-	20
9.	Комплекс специальных упражнений на координацию.	10	-	10
10.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	10	-	10
11.	Релаксация.	10	-	10
	Всего:	144	4	140

3 год обучения.

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

7. Элементы Хатха – йоги.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

8. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

9. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

10. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

11. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

12.Оздоровительное плавание.

Специальные плавательные упражнения: погружение под воду, лежать на воде, скользить на груди и спине, задержка дыхания, дыхательные упражнения в воде. Игры на воде: «Плавучие стрелы», «Пятнашки с мячом», «Нырятьщики», «Водолазы» и др.

13.Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

в) педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

14. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ЛФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 – го года обучения:

Знания: параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения: Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в

различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки: Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества: Трудлюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

Знания: Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

Умения: Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр); не бояться воды, выполнять упражнения в воде, играть на воде. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки: Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества: Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

К концу 3 – го года обучения:

Знания: Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения: Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Выполнять специальные плавательные упражнения, погружаться в воду, лежать, скользить на груди и спине, выполнять элементы плавания способом «Кроль». Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки: Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества: Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

3. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся

Программа строится на следующих дидактических принципах обучения:

- ✓ принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, создание максимально благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития обучающегося («ситуация успеха», развивающее общение);
- ✓ принцип доступности и последовательности – простота изложения и понимания материала, построения учебного процесса от простого к сложному;
- ✓ принцип природосообразности: учёт возрастных особенностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- ✓ принцип индивидуализации и дифференцированности – максимальный учёт возможностей каждого воспитанника;
- ✓ принцип креативности (увлекательности и творчества): развитие творческих способностей обучающихся;
- ✓ принцип научности: учебный курс основывается на современных научных достижениях;
- ✓ принцип наглядности: предполагает использование широкого круга наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным;
- ✓ принцип связи теории с практикой, связи обучения с жизнью: органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с детьми; возможность использования полученных знаний на практике;
- ✓ принцип системности и преемственности в обучении;
- ✓ принцип сознательности и активности обучения;
- ✓ принцип интегрированного обучения (параллельного и взаимодополняющего обучения различным видам деятельности);
- ✓ принцип сотрудничества: совместная деятельность детей и взрослых;
- ✓ принцип межпредметности: связь с другими науками или другими областями деятельности.

Методы обучения (по характеру деятельности обучающихся):

- ✓ Информационно-рецептивные;
- ✓ Объяснительно-иллюстративные;
- ✓ Репродуктивные методы;
- ✓ Частично-поисковые;
- ✓ Проблемные;
- ✓ Исследовательские методы.

Методы обучения (по способу подачи материала), в основе которых лежит способ организации занятий:

- ✓ Словесные (устное изложение материала, проблемное изложение материала, рассказ, беседа, объяснение, анализ и т.д.);
- ✓ Наглядные (показ видео- и аудиоматериалов, иллюстраций, демонстрация плакатов, фотографий, и т.д.);
- ✓ Практические (Разучивание комплексов специальных упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений у плоскости и с предметами. Комплекс специальных упражнений на координацию. Комплекс специальных упражнений на гибкость.).

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении исследовательских работ. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, исследовательских работ, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, выставки работ, конкурсы, научно-практические конференции.

Занятия в объединении проводятся в форме:

- ✓ традиционные занятия;
- ✓ практические занятия;
- ✓ конкурсы;
- ✓ экскурсия;
- ✓ викторина;
- ✓ наблюдение;

3.2. Педагогический контроль

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3-4 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК, учащимся, родителям.

3.3 Учебно – методическое обеспечение.

1 –ый год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:

- * обручи на всех детей;
- * коврики для всех детей;
- * скамейка;
- * мяч;
- * мешочки с песком на всех детей;
- * булавы – 4 -6 штук;
- * гантели – по 2 штуки на каждого;
- * ребристая доска, дорожка с песком, с кмешками.

2. Учебно – методическое обеспечение:

- * учебная программа, методические разработки;
- * литература по курсу.

2 –ой год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:

- * коврики на всех детей;
- * груз – мешочки или гантели на каждого ребенка;
- * наличие гимнастической стенки, перекладины;
- * гимнастические палки на каждого ребенка;
- * скамейка;
- * гантели по 2 шт. на каждого.

2. Учебно – методическое обеспечение:

- * учебная программа, методические разработки;
- * литература по курсу.

3 – ий год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение :

- * гимнастические палки на всех детей;
- * гимнастическая стенка;
- * пиалы – по 2 штуки на каждого ребенка;
- * коврики на каждого ребенка;
- * музыкальное сопровождение.

2. Учебно – методическое обеспечение:

- * учебная программа, методические разработки;
- * литература по курсу.

4. Список литературы.

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).
13. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
14. «Физкультура в школе», 1990 – 2006.