

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 21 «ЭРУДИТ»

Принята на заседании
педагогического Совета

от «31» августа 2023 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ППО
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»
Л.В. Высоцкая

«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7 - 10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):
Бочкарёва Евгения Александровна,
педагог хореографии.

г. Полевской.
2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Гимнастика для здоровья" разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"» - Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Актуальность программы

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания младших школьников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Лечебная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в образовательных организациях, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья младших школьников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Причины, определившие внедрение лечебной физкультуры в общеобразовательные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и детей дошкольного возраста, и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В образовательной организации созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально техническая база, специалисты и т. п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы. Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечнососудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. И здесь невозможно переоценить роль ЛФК. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. Она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у младших школьников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры. Рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребёнок» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми раннего возраста. Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего ОУ.

Кроме того, данная программа учитывает межпредметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
3. Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).
4. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика для здоровья» предназначена для детей 7-10 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 9 месяцев. На полное освоение потребуется часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, малогрупповой, так же групповой метод.

Состав групп до 30 человек.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, 3 раза в неделю.

Учебная нагрузка -40 минут. Программа рассчитана на 105 часов.

Педагогическая целесообразность

Проведение занятий позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся научатся выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Цель программы: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма дошкольников.
- повышение умственной и физической работоспособности.
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

Образовательные:

- обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- обучение рациональному дыханию.
- освоение основных двигательных навыков и умений.

Воспитательные:

- воспитание у детей ответственности за результаты совместной деятельности;
- воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

Принципы отбора содержания

1. Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма и от заболевания;
2. принцип сознательности и активности плюс мотивация;
3. принцип наглядности;
4. принцип доступности;
5. принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
6. принцип регулярности;
7. принцип цикличности;
8. принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет
9. принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;
10. всестороннее развитие.

Ведущим является принцип систематичности, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств лечебной физкультуры в различных формах в течение лечебного курса. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием

физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Перерывы в занятиях лечебной физкультурой приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Систематическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, выполнение движений и других элементов лечебной физкультуры, в том числе и самостоятельных индивидуальных назначений, способствуют успешному решению лечебных задач, а также играют большую воспитательную роль.

Основные формы и методы

Средства ЛФК, используемые в детском возрасте.

- Физические упражнения;
- Естественные оздоровительные средства природы – закаливание, массаж. -Воздушные и водные процедуры.

Методы проведения процедур ЛФК

- индивидуальный
- мало групповой (3-5 человек)
- групповой (8-15 человек) -консультативный.

Периоды применения ЛФК:

- Вводный, (щадящий); -Основной, (функциональный); -Заключительный, (тренировочный).

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В вводную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.

В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Занятия проходят в сказочной, образно-ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

Периодизация занятий лечебной физкультурой.

Курс применения ЛФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса). Соответственно для каждого периода составлены комплексы упражнений

Вводный период - это период ознакомления с детьми в процессе выполнения ими элементарных физических упражнений. Позволяет выявить индивидуальную реакцию детей на различные упражнения. В этот период инструктор подробно объясняет, показывает, как следует правильно выполнять специальные упражнения, уделяя особое внимание начальной постановке дыхания.

Основной период - начинается с момента отработки методики занятий. В этот период особое внимание следует обращать на систематичность занятий. Даются упражнения средней тяжести и сложности. Широко используются дыхательные упражнения.

Заключительный (тренировочный) - в этот период завершается курс, подводятся итоги. Проводится диагностика. Даются рекомендации для родителей.

Физические упражнения:

- общеразвивающие
- специальные

К ним относятся гимнастические упражнения, физические упражнения прикладного характера, силовые, скоростно-силовые, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Продолжительность физических упражнений определяется фактическим временем их выполнения и зависит от сложности. Количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения зависит от режима и величины группы мышц:

- мелкие – 10-12
- средние – 8-10
- крупные – 6-8

Планируемые результаты

К концу года дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление организма;

- повысить уровень физической работоспособности;
- уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Эффективность занятий

Эффективность занятий лечебной гимнастикой оценивается по показателям частоты заболеваний или обострений.

Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные выводы о качестве занятий, окрепли дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего.

О состоянии ССС можно судить по функциональным пробам. Например, в начале года пульс детей учащался при нагрузке на 45 %, прошло три месяца, а показатели функциональных проб все те же, значит, оздоровительная работа в таком случае ведется плохо.

Развитие дыхательной мускулатуры отслеживается с помощью теста «контроль динамики системы органов дыхания». Сантиметровой лентой измеряется окружность груди, потом делается вдох, опять измеряется. Разница измеряется в сантиметрах. Выдох должен составлять от вдоха не менее 80%.

Показатели следует снимать после каждого периода. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий ЛФК. Все показатели заносятся в индивидуальную карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств лечебной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

Результативность

Оценка эффективности занятий лечебной гимнастикой по периодам.

Переход с 1 комплекса лечебной гимнастики на 2-й производится при условии силовой выносливости мышц:

- Спины «рыбка» - не менее 1 мин.
- Живота «уголок» - не менее 35 сек.
- Шеи – не менее 1 мин.

Переход со 2 комплекса на 3-й при силовой выносливости мышц:

- Спины «рыбка» - не менее 1 мин. 30 сек.
- Живота «уголок» - не менее 1 мин.
- Шеи – не менее 1 мин. 30 сек.

Тестирование проводится следующим образом:

1. «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости. (в сек.)
2. «Уголок» - лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к поверхности кушетки, пола. Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости. (в сек.) Колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.
3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4 – 5 см. и удерживать до усталости (в секундах).

Функциональная проба на силу мышц стопы проводится при поднятии на носочки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	КОЛ-ВО часов
Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата.	8
Правильное положение осанки в различных и. п. и при выполнении упражнений.	2

Укрепления мышц спины и брюшного пресса.	6
Формирование стереотипа правильной осанки.	2
Формирование стереотипа правильной осанки.	2
Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2
Сохранение осанки в различных исходных положениях.	2
Совершенствование навыка правильной осанки в различных и.п. при выполнении упражнений.	2
Укрепление мышц брюшного пресса.	2
Формирование стереотипа правильной осанки.	4
Динамическое равновесие.	4
Тренировка силовой выносливости.	6
Тренировка мышечного корсета.	6
Сознательное активное отношение к важности правильного положения тела.	6
Удержание правильной осанки при различных двигательных действиях.	6
Гибкость и подвижность позвоночника.	6
Силовая выносливость мышц брюшного пресса.	3
Равновесие и балансировка.	2
Силовая выносливость мышц.	6
Мониторинг.	2
Круговая тренировка.	2
Укрепление мышечного корсета.	6
Силовая выносливость мышц брюшного пресса и спины.	6
Закрепление стереотипа правильной осанки.	6
Тренировка силовой выносливости.	6
ИТОГО:	105

Содержание программы

Комплексы по коррекции осанки включают в себя:

1. упражнения без предметов
2. упражнения с резиновыми мячами
3. упражнения с палками
4. упражнения с теннисными мячами
5. самомассаж малыми массажными мячами

Комплекс № 1

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

<p>1. Проверка осанки у стены 2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях 3. ----\\--- мешочек на голове 4. ----\\---</p> <p>5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине 6. Лёжа на спине 7. Лежа на спине, руки в «крылышки» 8. Лежа на спине 9. -----\\----- 10. Переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе 11. Лёжа на животе 12. -----\\-----, руки в «крылышках» 13. -----\\----- 14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя 15. Ходьба с правильной осанкой.</p>	<p>1-взять мешочек двумя руками. 2-поднять руки с мешочком вверх. 3-проверить правильное положение головы. 4-положить мешочек на голову 1-руки к плечам,2-руки вверх 3-руки к плечам,4- и.п. 1- руки вперёд,2- встать со скамейки, 3-руки к плечам,4- и.п. 1- присед,2- упор сидя, руки сзади 3- упор на предплечья,4- лечь 1-руки к плечам,2- поднять голову, руки вперёд,3- голову держать, но руки в стороны,4- и.п. 1- согнуть правую ногу 2- выпрямить ногу вверх 3-4- опустить прямую ногу То же другой ногой 1-4- «велосипедные» движения ногами 1-4- сесть, руки вперёд 1- поднять руки вверх 2- лечь на бок 3- лечь на живот 4- выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук 1- руки в «крылышки»</p>	<p>3 раза 4 раза 3-4 раз ана 10 счетов 3-4 раза 4-5 раз 4-5 раз 6 раз 6 раз 7 раз 10 раз 10 раз 3-4 минуты</p>	<p>спину держать ровно осанку держать поясницу не отрывать от пола локти не касаются пола опустить и развести плечи медленно</p>
	<p>2-4- поднять голову и удерживать руки в «крылышках» 1- поднять прямую ногу 2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой 1-4- имитация плавания «брассом» руками 1- упор руками 2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать</p>		

Комплекс № 2

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
--------------------	-----------------------	-----------	-----------------------

1. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	1- руки вперёд,2- руки вверх3- руки к плечам,4- и.п.1- руки вперёд,2- медленно присесть,3- руки к плечам4- встать в и.п.	5 раз 5 раз 6 раз 5 раз 3 раза	спина прямаяпоясницу прижать к полу
2. Основная стойка	1- шаг влево, руки к плечам	6 раз 6 раз	
3. -----\\-----	2- руки за голову,3- приставить правую ногу, руки к плечам4- и.п.	5 раз 6 раз 6 раз	
4. -----\\-----	1- упор присев,2- руки вперёд3-4- встать в и.п.	6 раз 7 раз	
5. -----\\-----	Смотреть комплекс №1	3	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с самовытяжением7. Лёжа на спине	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом	минуты 2	
8. Сед «по- турецки»	2- руки за голову, разогнуть левую ногу,3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе,4- и.п.	минуты 2	
9. -----\\-----	1- руки к плечам,2- руки за голову3- руки вперёд,4- и.п.		
10. Лежа на правом боку	1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс3- руки вперёд,4- сесть в и.п., руки на колени		
11. -----\\-----	1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть,4- опустить ногуТоже на другом боку.1-4- круговые движения приподнятой левой ногойТоже на другом боку.		
12. Лежа на животе	1-4- руки в «крылышки», плечиприподнять и удержать		
13. -----\\-----	1- поднять лоб с согнутыми руками		
14. Упражнения в равновесии	2- руки в стороны 3- руки за голову 4- и.п.		
15. Ходьба с правильнойосанкой.			

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материальное обеспечение программы:

1. стенка для формирования навыка правильной осанки;
2. большое зеркало;
3. индивидуальные коврики;
4. мячи резиновые различного диаметра;
5. гимнастические палки, мешочки с грузом;
6. косички (короткие веревочки);
7. массажные валики, мячи, коврики;
8. коврики со следочками;
9. гимнастическая скамейка;
- 10.наклонная доска;
- 11.ролики гимнастические; 12.диски здоровья;
- 13.эспандер.
- 14.мячи хип-хопы;

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001. -46, 80 с.
3. Банникова Т.А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4.- С. 20-23.
4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
6. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.
7. 4.Клюева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
--------------------	-----------------------	-----------	-----------------------

опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.»Детство – Пресс», 2007;

8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
9. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022170

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024