

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Собрание учредителей АНО Лицей "Ганзейская ладья"
АНО ЛИЦЕЙ "ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ"

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
охраны и сбережения
здоровья

ПРОТОКОЛ №2

от «28» августа 2024 г.

Митрошина В.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ильина М.В.

ПРИКАЗ № 76/1

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
АНО ЛИЦЕЙ «ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ»
(НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД)

ФИО учителя: Степанова Л.С.

Наименование курса: Здоровый позвоночник

Калининград 2024

Пояснительная записка

Традиционная система организации двигательной активности детей в школьных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных школьников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц с эффектом достижения тренирующего порога. Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 45 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений.

Поэтому в целях здоровьесбережения детей, организованы занятия ЛФК по авторской программе. Данная программа направлена на общее укрепление детского организма, формирование и закрепление навыка правильной осанки, формирования у ребёнка осознанного отношения к своему физическому развитию и здоровью.

Цель программы:

Формирование у школьников навыка удержания правильной осанки.

Оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование умения и навыка «построения» правильной осанки.
- Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата.
- Содействие в профилактике плоскостопия.
- Активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Образовательные задачи:

- Обогащение двигательного багажа детей;
- Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Формирование у детей первичных знаний анатомии.
- Вале логическое просвещение.
- Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребёнок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития).

Воспитательные задачи:

- Воспитание эмоционально-положительного отношения к физической культуре и занятиям с тренирующим эффектом.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Воспитание интереса к процессам самопознания и самосовершенствования.
- Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.

Актуальность проблемы.

Технологизация современного общества всё более изменяет образ жизни малышей. Видео-, телепрограммы, компьютеры, приборы, облегчающие бытовой труд, не способствуют сохранению той доли активного движения в жизни современного ребёнка, которая необходима ему для развития мышечных групп, формирующих и поддерживающих правильную осанку. Более того, дополнительно создают условия, усугубляющие факторы появления её нарушений - статические нагрузки вызывают утомление скелетной мускулатуры, снижают их силу, работоспособность, ведут к дисгармоничности их развития. Негативные же последствия в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других функциональных систем от искривления позвоночника и изменения формы грудной клетки общеизвестны. То есть, проблема формирования и сохранения правильной осанки у детей-дошкольников в современном обществе не только остаётся, но и становится более актуальной. Причём, данное направление показано всем современным детям в силу вышеуказанных особенностей «образа жизни» сегодняшних школьников. Ведь когда хирург поставит диагноз «нарушение осанки» или «плоскостопие», когда будут официальные показания к лечебной физической культуре и посещению специализированных групп, по большому счёту будет уже поздно. Коррекция

и лечение уже сформировавшихся нарушений будет требовать максимальных усилий, как от самого ребёнка, так и от его родителей.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на детей школьного возраста (детей 7-10 лет)

Срок реализации программы составляет - 1 год.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня.

Продолжительность одного занятия в соответствии с возрастными нормами.

Состав группы 5-15 человек.

Направленность занятий:

- познавательно-оздоровительные;
- оздоровительно-профилактические;
- коррекционно-оздоровительные;
- тренирующие;
- игровые, сюжетно-игровые;
- личностно-ориентированные.

Используемые оздоровительные технологии:

- босохождение (в том числе и по ребристым опорам), самомассаж стоп;
- стрейтчинг;
- дыхательная гимнастика;
- логоритмика, вербальное сопровождение;
- пальчиковая, артикуляционная, мимическая гимнастики;
- музыкотерапия;
- игротерапия;
- психоэмоциональная гимнастика, психологические этюды;
- релаксация.

Принципы реализации программы

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей руководствуемся следующими принципами:

1. Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6. Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Работа с родителями

- родительские собрания (организационно-ознакомительное, итогово - отчётное);
- анкетирование (в начале работы программы - с целью ознакомления с характером двигательной активности ребёнка дома и определения позиции родителя по отношению к развитию ребёнка «активный помощник - пассивный наблюдатель»);
- открытое занятие (по итогам года);
- анкетирование (по окончании работы программы - с целью определения удовлетворённости результатами, динамики в активизации роли родителей в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни);
- информирование о результатах диагностики, динамики развития, итогах работы программы;
- консультации.

Ожидаемые результаты

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.
- Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку.
- Укрепится свод стопы.
- Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышение эластичности связок, подвижности плечевых суставов (разовьются физические качества - силы и гибкости)
- Повысятся функциональные возможности дыхательной и кардиореспираторной систем организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, разовьётся физическое качество - выносливость).

Оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические палки.
2. Мячи среднего и малого размера, в т. ч. и мячи-массажёры.
3. Обручи малого и среднего диаметра (50 и 70 см).
4. Фитбол мячи.
5. Мягкие ковры для растяжки.
6. Шведская стенка.
7. Ограничители поверхности, опоры (скамьи, «кочки», балансиры)
8. Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, подушки, колпачки, и т. п.).
9. Массажёры для стопы (индивидуальные коврики, дорожки, канат, скакалки).
10. Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши и др.)
11. Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета: набивные мячи «медицинбол» до 1кг, гимнастические маты.

Структура программы:

Программа включает разделы:

Теоретико-валеологический - получение знаний об анатомии опорно-двигательного аппарата человека; о том, что такое правильная осанка и её важность для хорошего здоровья и как сделать так, чтобы она была всегда, даже «когда вырасту»).

Коррекционно-профилактический - умение принимать и удерживать некоторое время правильную осанку сознательно-волевым усилием.

Тренировочный - укрепление мышечных групп грудной клетки и плечевого пояса, повышение эластичности связок и подвижности плечевых суставов; а также мышц брюшного пресса и бёдер, так как они по законам биомеханики также принимают участие в удержании правильной осанки.

Развивающий навык равновесия - биофизические законы удержания положения тела в равновесии обосновывают такое специфическое напряжение скелетной мускулатуры, которое обеспечивает гармоничное развитие мышечного корсета позвоночного столба.

Формирующий свод стопы - укрепление мышц голени и подошвенной мускулатуры для формирования и стабилизации свода стопы. (Важный раздел, так как любая форма плоскостопия рано или поздно приводит к появлению нарушений в положении позвоночника).

Общеукрепляющий - использование дыхательной гимнастики, упражнений на развитие аэробной и общей выносливости для развития дыхательной и кардиореспираторной систем, как наиболее иммуноформирующих. Любое болезненное состояние, в том числе и простудные недомогания, ведут к снижению общего мышечного тонуса, и в период болезней при положении тела «сидя или стоя» создаются условия для принятия неправильной осанки, как наименее энергозатратной.

Содержание программы

Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

В подготовительную часть включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе,

ползаниях, беге низкой интенсивности, а также корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений; самомассаж стоп.

В основную часть входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической

нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.).

Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.

- игровая часть решает задачу снятия психо-мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

- заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

С учетом специфики занятий в комплексы включены специальные упражнения, в соответствии с тремя этапами последовательного усиления нагрузки на позвоночник и мышцы околопозвоночного каркаса.

При нарушении осанки при плоскостопии

Упражнения из положения стоя:

- Принятие правильной осанки
- Проверка правильной осанки у стены
- Корригирующая ходьба
- Само вытяжение
- Ходьба с предметом на голове
- Ходьба по канату

1 этап

Упражнения без предметов

- Сгибание и разгибание стоп
- Круговые движения стопами
- Попеременные удары носками и пятками в пол
- Сгибание и разгибание пальцев
- Перекатывание с носка на пятку
- Пружинящие движения с сопротивлением
- Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на носках

Упражнения из положения сидя

на полу, стуле, скамейке

- Принятие правильной осанки
- Упражнения с мешочком на голове
- Само вытяжение
- С потягиванием
- Упражнения на фитболе

2 этап

Упражнения с предметами

- Ходьба и бег по массажной дорожке
- Захватывание предметов, удержание их и бросание
- Упражнения с мячами разных размеров

- Упражнение с гимнастической палкой
- Упражнения с массажерами для стоп
- Собираение ткани пальцами ног

Упражнения из положения лежа на животе и на спине:

- Принятие правильной осанки
- Самовытяжение
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения с мячом
- Упражнение с гимнастической палкой
- Упражнения для мышц брюшного пресса

3 этап

Упражнения на снарядах и приспособлениях:

- Ходьба по ребристой доске
- Лазание по гимнастической лесенке
- Ходьба по наклонной доске
- Ходьба по специальным дорожкам

Помимо специальных корригирующих упражнений в занятия по программе включены гимнастические упражнения (общеразвивающие с предметами и без них, упражнения в растягивании, в равновесии, элементы акробатики), спортивно-прикладные (в ходьбе, беге, ползании, лазании, играх с мячом), дыхательные упражнения (носовое дыхание, диафрагмальное дыхание, дренажно-очищающее, звуковая гимнастика), самомассаж, подвижные игры высокой, средней и малой подвижности.

Тематическое планирование

Тема	Количество часов	Дополнительные сведения.
Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага.
Физическое совершенствование	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и

с оздоровительной направленностью		физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Кошки - мышки».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».
Контрольные испытания	2	Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».
Общее количество часов	68	

Список литературы:

1. Лечебная физическая культура. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. С. Н. Попова. - М: Физкультура и спорт, 1988.
2. Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М. И.Фонарёвой. - М: Медицина, 1983.
3. К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.
4. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. - СПб.: КОРОНА принт, 2001.
5. С. Плоскостопие у детей. - СПб.: "Учитель и ученик", 2002.
- 6.Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт. О. Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
- 9.Шарманова СБ.; И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей // Дошкольное воспитание № 8, 2003. С.59.
- 10.Плоскостопие и стопотерапия. Методические рекомендации // СГМУ, ФГПУ «Томское протезно-ортопедическое предприятие».
11. В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду № 1 2006, с.61.
12. В. Игровой самомассаж. - М.: Издательство «Книголюб», 2007 (Педагогика оздоровления).
- 13.Медицинская технология: ЛФК и дыхательная гимнастика во вторичной профилактике заболеваний органов дыхания у детей //ФГУ «Тоский научно-исследовательский институт курортологии и физиотерапии», ГОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университете».
14. Ф., В. «Спортивная мозаика»: спортивный развлечения с элементами валеологии. Практическое пособие для инструкторов по ФК и воспитателей, 2006.