

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
“Обнинский центр социальной помощи семье и детям “Милосердие”

Принято
Педагогическим Советом
ГБУ КО ОЦСПСД “Милосердие”
Протокол № 9 от 31.08.2020 г.



Халютина И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
“АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА”**

Составитель программы:
Кузнецова З.И.-инструктор по физ-ре

г. Обнинск

Содержание:

Раздел №1 “Комплекс основных характеристик программы”

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	13

Раздел №2 “Комплекс организационно-педагогических условий”

2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	22
2.3 Формы аттестации.....	23
2.4 Оценочные материалы.....	25
2.5 Методические материалы.....	28
2.6 Список литературы.....	30
2.7 Приложение.....	31

1.1 Пояснительная записка.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Данная программа разработана для детей младшего школьного возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в РФ”;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41”Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

В рамках профилактики различных заболеваний у детей и подростков и повышения их двигательной активности, была разработана данная программа, включающая в себя основные средства и методы, способствующие решению проблем состояния здоровья детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модифицированная программа «Адаптивная физическая культура»- физкультурно-спортивной направленности. Она ориентирована на укрепление здоровья, коррекцию осанки, плоскостопия и развития физических качеств школьников, в условиях социозащитного учреждения с круглосуточным и дневным пребыванием несовершеннолетних воспитанников, детей попавших в трудную жизненную ситуацию, проживающих в городских и районных поселениях, в семьях категории “группы риска”.

Актуальность данной программы обусловлена: нестабильностью экологической обстановки, наследственным фактором несовершеннолетних и их образом жизни, отсутствием должного присмотра и воспитания со стороны законных представителей.

Данная программа является необходимой на данный момент для самореализации, гармоничного развития и формирования и развития творческих способностей, организации свободного времени детей.

Процессы происходящие сегодня в обществе заставляют серьезно задуматься о здоровье подрастающего поколения. Многие исследования показывают, что состояние здоровья подрастающего поколения ухудшается с каждым годом. По мере обучения в школе здоровье у детей не прибавляется, а наоборот. Среди выпускников школ уже более 90 % нельзя назвать здоровыми.

Количество детей с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет по данным разных исследований, от 60 до 80 %, т.е. четыре ребенка из пяти имеют деформации опорно – двигательного аппарата. Распространенность плоскостопия составляет сегодня 40 %, это 3 раза больше, чем в начале 60-х годов (15%). Увеличивается патология не только опорно - двигательного аппарата, но и основных

органов и систем, таких как сердечно - сосудистая, мочевыделительная, дыхательная, пищеварительная и др. Изучение заболеваемости детей и подростков показало, что ее уровень имеет стойкую тенденцию к росту. В целом за последние 20 лет уровень заболеваемости детского населения увеличился на 68,4%, а подростков – на 98,4%.

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “метало - звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие детей оказывают отклонения в опорно - двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечают повышенную утомляемость и плохое самочувствие.

В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

ВИД ПРОГРАММЫ: модифицированная

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ:

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, и классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» адресована детям младшего школьного возраста и подросткам, детям *от 7 до 14 лет*.

В 7 – 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.

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие.

- Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.
- Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.
- Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка.
- Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.
- Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.
- В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).
- Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

Особенностями двигательной системы детей младшего школьного возраста (7-11 лет) являются большая эластичность сочленений, выраженный рост костей, малая сила мышц, высокая реактивность на нагрузку сердечно - сосудистой системы, малая способность к аналитическому и отвлеченному мышлению, большая тяга перенимать у взрослых и сверстников все, что дети видят и слышат. Все это имеет важное значение как для выбора форм, так и для определения методики физического воспитания.

В этом возрасте исключительное значение имеют упражнения в форме игры, преследующие прежде всего оздоровительно-гигиенические цели, улучшение двигательных координаций детей и совершенствование физического развития – формирование правильной, свободной осанки.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения.

Количество обучающихся – 10 человек.

Возраст – 7-14 лет.

Срок обучения – 1 год.

Режим занятий *2 раза в неделю по 45 мин.*

Продолжительность занятий: в неделю – 2 часа, в месяц – 16 часов, в год – 136 часов.

Особенности состава обучающихся – постоянный - переменный; с участием детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма.

1.2. цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, формирование осознанного отношения к своему здоровью и приобщение к здоровому образу жизни.

Реализация программы направлена на решение следующих задач:

Предметные:

- укрепление здоровья детей, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;
- воспитание в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. *Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности и сознательности* - участие всего коллектива педагогов в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. *Принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Принцип личностной ориентации и преемственности* - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. *Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации* - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. *Принцип гарантированной результативности* - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. *Принцип природосообразности* - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребёнке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у детей стремления к здоровому образу жизни.

Программа строится с учетом *принципов лечебной физической культуры*:

- ✓ *Индивидуализации.* В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребёнка.
- ✓ *Системности воздействия* с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
- ✓ *Регулярности воздействия,* которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.
- ✓ *Постепенного нарастания физической нагрузки* в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
- ✓ *Разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.
- ✓ *Умеренности воздействия* физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
- ✓ *Соблюдение цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
- ✓ *Всестороннего воздействия на организм* ребёнка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	2	1	
1	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1		устный опрос

3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		устный опрос
11	Общая физическая подготовка	14	2	12	
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	1	5	тестирование
2	Школа мяча.	8	1	7	тестирование
111	Специальная физическая подготовка	43	6	37	
1	Дыхательная гимнастика.	4	0,5	3,5	наблюдение
2	Гимнастика для глаз.	4	0,5	3,5	наблюдение
3	Формирование навыка правильной осанки.	12	2	10	наблюдение
4	Суставная и пальчиковая гимнастика.	4	0,5	3,5	наблюдение
5	Развитие гибкости. Упражнения игрового стрейчинга.	3	0,5	2,5	наблюдение
6	Развитие гибкости.	3	0,5	2,5	наблюдение
7	Развитие равновесия и координации.	3	0,5	2,5	наблюдение
8	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	1	5	наблюдение
9	Фитбол-гимнастика	6	1	5	наблюдение
10	Комплексы Хатха-йоги по Латохиной Л.И.	4	0,5	3,5	наблюдение
11	Упражнения на расслабление	3	1	2	наблюдение
1У	Контрольные задания	3	1	2	тестирование
У	Спортивные праздники	3	0,5	2,5	
У1	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	тестирование
	ИТОГО часов	68	12	56	

Содержание программы

I. Основы знаний (4 часа).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа). Приложение 1

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

для соматического и физического здоровья – я могу;

для психического – я хочу;

для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

образ жизни;

питание;

оздоровительная гимнастика;

экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (14 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №2. Школа мяча (8 часа).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

111. Специальная физическая подготовка (46 часов).

Тема №1. Гимнастика для глаз (4 часа). Приложение 2

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа). Приложение 3

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (12 часов). Приложение 4

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И. (4 часа).

Теория. Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Приложение 5

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер»,

«стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы (Приложение 3).

Тема №5. Развитие гибкости (3 часа).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (3 часа). Приложение 6

Теория. Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часа). Приложение 7

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках;

исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (2 часа). Приложение 8

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Фитбол-гимнастика (5 часов).

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практические занятия. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Тема №10. Упражнения на расслабление (3 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

IV. Контрольные испытания (3 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

поднимание туловища;
прыжки через скакалку;
наклон к ногам сидя;
прыжки в длину с места;
челночный бег 3X10 м.

V. Спортивные праздники (3 часа). Приложение 9

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Азбука здоровья», «Экипаж одна семья», «Летние Олимпийские игры»

Итоговое занятие.

1.4 Планируемые результаты

Должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах использования закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Должны уметь:

- определять уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- проводить закаляющие процедуры (обтирание, принимать холодный душ);
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Личностные результаты:

- включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Раздел № 2 “Комплекс организационно-педагогических условий”

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 1неделя	6-7	14.30- 15.00	вводное	1	Инструкции по технике безопасности. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях, правила личной гигиены. Формирование правильной осанки.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
2	сентябрь 2неделя	13-15	14.30-15.00	изучение нового материала	1	Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки. Укрепление мышечно-связочного аппарата ног.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
3	Сентябрь 3неделя	20-22	14.30-15.00	обучающее	1	Глазная гимнастика. Учить сохранять устойчивое положение, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
4	Сентябрь 4неделя	27-29	14.30-15.00	обучающее	1	Глазная гимнастика. Учить энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
5	Октябрь 1неделя	4-6	14.30-15.00	комплексное	1	Дыхательная гимнастика. Учить бегу с изменением направления по сигналу. Совершенствовать прыжки с продвижением вперед.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
6	Октябрь 2неделя	11-13	14.30-15.00	обучающее	1	Формировать знания и представления о правильной осанке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Спортивный зал	Журнал посещаемости

7	Октябрь 3неделя	18-20	14.30-15.00	совершенствование	1	Упражнять в ведении мяча правой, левой рукой и передачи мяча. Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
8	Октябрь 4неделя	25-27	14.30-15.00	совершенствование	1	Дыхательная гимнастика. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9	Ноябрь 1неделя	1-3	14.30-15.00	совершенствование	1	Суставная гимнастика. Укрепление мышечного корсета. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
10	Ноябрь 2неделя	8-10	14.30-15.00	совершенствование	1	Формирование правильной осанки у вертикальной плоскости. Упражнять в подтягивании по скамейке на животе, прыжках на правой и левой ногах попеременно с продвижением вперед.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11	Ноябрь 3неделя	15-17	14.30-15.00	совершенствование	1	Формировать навык правильной осанки используя упражнения хатха-йоги. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу в движении.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
12	Ноябрь 4неделя	22-24	14.30-15.00	совершенствование	1	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы. Упражнять в метании мяча на дальность.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13	Декабрь 1неделя	1-6	14.30-15.00	комплексное	1	Продолжать формировать знания о правильном дыхании при выполнении	Спортивный зал	Журнал посещаемости

						упражнений. Упражнять в отталкивании одной ногой при прыжках в длину с разбега.		
14	Декабрь 2неделя	8-13	14.30-15.00	совершенствование	1	Формировать навык правильной осанки используя упр-ия хатха-йоги.. Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
15	Декабрь 3неделя	15-20	14.30-15.00	совершенствование	1	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы, укрепление мышечного корсета. Упражнять в метании.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
16	Декабрь 4неделя	22-27	14.30-15.00	совершенствование	1	Формировать правильную осанку, используя упр-ия хатха-йоги.. Совершенствовать элементы игры в баскетбол.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17	Январь 2неделя	10-12	14.30-15.00	совершенствование	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища. Совершенствовать ведение мяча.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
18	Январь 3неделя	17-19	14.30-15.00	Комплексное	1	Развитие физических качеств. Обучение самовытяжению. Формировать правильную осанку.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19	Январь 4неделя	24-26	14.30-15.00		1	Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
20	Февраль 1неделя	2-7	14.30-15.00	совершенствование	1	ОРУ на развитие гибкости. Развитие координационных способностей.Игры с мячом.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
21	Февраль 2неделя	9-14	14.30-15.00	совершенствование	1	Упражнять в сохранении равновесия. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	Спортивный зал	Журнал посещаемости

22	Февраль 3неделя	16-21	14.30-15.00	комп- лексное	1	Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. Совершенствовать навык выполнения упр-ий. в паре.Развивать навыки самомассажа.	Спортивный зал	Журнал посещае- мости
23	Февраль 4неделя	28	14.30-15.00	совер- шенст- зование	1	Формировать осанку, укреплять мышечную систему. Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения.	Спортивный зал	Журнал посещае- мости
24	Март 1неделя	2-7	14.30-15.00	совер- шенст- зование	1	Укреплять дыхательную систему. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упр-ий на мячах.	Спортивный зал	Журнал посещае- мости
25	Март 2неделя	14-16	14.30-15.00	совер- шенст- зование	1	Развивать двигательные способности и физические качества. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство уверенности в себе.	Спортивный зал	Журнал посещае- мости
26	Март 3неделя	21-23	14.30-15.00	совер- шенст- зование	1	Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. Продолжать совер- вать координацию, равновесие. Развивать навыки самомассажа.	Спортивный зал	Журнал посещае- мости
27	Март 4неделя	28-30	14.30-15.00	комп- лексное	1	Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Спортивный зал	Журнал посещае- мости
28	Апрель 1неделя	4-6	14.30-15.00	совер- шенст- зование	1	Суставная гимнастика. Развитие физических качеств. Развивать способность к	Спортивный зал	Журнал посещае- мости

						самоконтролю, самооценке при выполнении упражнений.		
29	Апрель 2неделя	11-13	14.30-15.00	совершенствование	1	Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
30	Апрель 3неделя	18-20	14.30-15.00	совершенствование	1	Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. Развивать культуру движений и телесную рефлексию.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
31	Апрель 4неделя	25-27	14.30-15.00	комплексное	1	Закреплять упражнения хатхайоги. Развивать физические качества.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
32	Май 1неделя	2-4	14.30-15.00	комплексное	1	Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Развивать умения управлять своим телом (равновесие, координация движений).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33	Май 2неделя	11-16	14.30-15.00	совершенствование	1	Ходьба с заданиями. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах. Развитие физических качеств.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
34	Май 3неделя	18-22	14.30-15.00	Контрольное	1	Итоговое занятие. Тестирование физической подготовленности.	Спортивный зал, спортивная площадка	Журнал посещаемости
35	Май 4неделя	25-30	14.30-15.00	итоговое	1	Игры, эстафеты на развитие физических качеств.	Спортивная площадка	Журнал посещаемости

2.2 Условия реализации программы

Организация занятий осуществляется в спортивном зале Центра, инструктором по физической культуре, имеющим специальную подготовку и соответствующее образование и квалификационную категорию.

Медицинский персонал проводят обследование физического развития.

Физкультурный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки, фитболы).

Перечень материально – технического обеспечения:

- гимнастическая лестница – 4 шт.
- скамейка гимнастическая - 2 шт.
- мячи:
- фитбольные - 18 шт.
- набивные (вес 0,5 кг) - 4 шт.
- массажные - 12 шт.
- теннисные - 10 шт.
- большие резиновые - 7 шт.
- маты гимнастические - 3 шт.
- футбольные - 4 шт.
- волейбольные - 3 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- палки гимнастические - 12 шт.
- скакалки - 15 шт.
- кольцоброс - 2 шт.
- кегли - 17 шт.
- обруч - 15 шт.
- батут - 3 шт.
- канат - 1 шт.
- самокат - 4 шт.
- ребристая доска - 1 шт.
- массажные коврики - 5 шт.
- массажная дорожка - 1 шт.

2.3 Формы аттестации:

Подведение итогов работы осуществляется в форме открытых занятий для педагогов и родителей, участия в тематических днях, викторинах, конкурсах, тематических праздников, спартакиадах и соревнованиях внутри учреждения и за его пределами на уровне города и области, учреждений социальной направленности.

Результаты работы по выполнению программы отражаются в аналитической справке по итогам года с указанием результатов тестирования по физическому развитию, а также в форме фотоотчета по проведению праздников и открытого занятия.

Демонстрация образовательных результатов программы фиксируется в годовом плане в рамках проведения открытых занятий и досугов.

Перечень мероприятий внеурочной досуговой деятельности:

Дни здоровья: “ Азбука здоровья”, “ Быстрее, выше, сильнее “

Праздники: “ Прощай масленица”, День защитника Отечества “ Экипаж одна семья”, военно-патриотическая игра “ Зарница “.

Проведение веселых стартов: “ Путешествие по сказкам”, “Эти разные мячи”

Консультации для родителей: “ Особенности организма детей от 2 до 3 лет, “Разнообразные виды закаливания”, “Игровой самомассаж”.

2.4. Оценочные материалы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	7	7,6 и больше	7,0 – 7,5	6,9 и меньше	7,8 и больше	6,3 – 7,7	6,2 и меньше
		8	7,3 и больше	5,9 – 7,2	5,8 и меньше	7,5 и больше	6,1 – 7,4	6,0 и меньше
		9	7,0 и больше	5,6 – 6,9	5,5 и меньше	7,2 и больше	5,8 – 7,1	5,7 и меньше
		10	6,8 и больше	5,6 – 6,7	5,5 и меньше	7,0 и больше	5,7 – 6,9	5,6 и меньше
		11	6,6 и больше	5,6 – 6,5	5,5 и меньше	6,9 и больше	5,7 – 6,8	5,6 и меньше
		12	6,5 и больше	5,5 – 6,4	5,4 и меньше	6,8 и больше	5,6 – 6,7	5,5 и меньше
		13	6,4 и больше	5,4 – 6,3	5,3 и меньше	6,7 и больше	5,6 – 6,6	5,5 и меньше
		14	6,3 и больше	5,3 – 6,2	5,2 и меньше	6,6 и больше	5,5 – 6,5	5,4 и меньше
		15	6,2 и больше	5,1 – 6,1	5,0 и меньше	6,5 и больше	5,5 – 6,4	5,4 и меньше
Координа-	Челночный бег	7	11,5 и больше	10,1 – 11,4	10,0 и меньше	12,0 и больше	10,9 – 11,9	11,0 и меньше

		8	10,6 и больше	9,4 – 10,5	9,5 и меньше	11,5 и больше	10,3 – 11,4	10,2 и меньше
		9	10,4 и больше	9,1 – 10,3	9,0 и меньше	11,2 и больше	9,8 – 11,1	9,7 и меньше
		10	10,0 и больше	9,3 – 9,9	9,2 и меньше	10,8 и больше	9,5 – 10,7	9,4 и меньше
		11	10,2 и больше	9,1 – 10,1	9,0 и меньше	10,6 и больше	9,3 – 10,5	9,4 и меньше
		12	9,8 и больше	8,9 – 9,7	8,8 и меньше	10,5 и больше	9,2 – 10,4	9,3 и меньше
		13	9,8 и больше	8,9 – 9,7	8,8 и меньше	10,5 и больше	9,1 – 10,4	9,2 и меньше
		14	9,5 и больше	8,6 – 9,4	8,5 и меньше	10,4 и больше	9,0 – 10,3	9,1 и меньше
		15	9,1 и больше	7,3 – 9,0	7,2 и меньше	10,2 и больше	8,9 – 10,1	9,0 и меньше

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
			Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	7	5 и меньше	6 – 11	12 и больше	3 и меньше	4 – 9	10 и больше
		8	6 и меньше	7 – 15	16 и больше	4 и меньше	5 – 10	14 и больше
		9	7 и меньше	8 – 19	20 и больше	5 и меньше	6 – 15	16 и больше
		10	8 и меньше	9 – 22	23 и больше	6 и меньше	6 – 17	18 и больше
		11	4 и меньше	5 – 11	12 и больше	3 и меньше	4 – 9	10 и больше
		12	5 и меньше	6 – 12	13 и больше	4 и меньше	5 – 10	11 и больше
		13	6 и меньше	7 – 13	14 и больше	5 и меньше	6 – 11	12 и больше

		14	7 и меньше	8 – 15	16 и больше	6 и меньше	7 - 12	13 и больше
		15	8 и меньше	9 - 11	18 и больше	7 и меньше	8 - 13	14 и больше
Гибкость	Наклон вперед не сгибая ног	7 – 10 10 - 15	Коснулся пальцами пола	Коснулся ладонями пола	Коснулся лбом коленей	Коснулась пальцами пола	Коснулась ладонями пола	Коснулась лбом коленей

Мониторинг

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 2 неделе сентября; 2-3 неделе мая.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования нарушения осанки

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

Тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

Задание №1

Цель: выявить статическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки.

Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: выявить статическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание №3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений.

№ п/п	Фамилия имя	Задания						Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотри на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		н.г	к.г.	н.г	к.г.
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.				
1											
2											
3											
4											

Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка.

Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов)

Ребенок правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

Средний уровень : (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

Для определения физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп мы использовали следующие тесты (Мачинский):

Определение уровня силовой статической выносливости мышц-разгибателей спины.

Методика измерений следующая: ребенок ложится поперек кушетки лицом вниз так, чтобы гребни подвздошных костей приходились на край кушетки, а верхняя часть туловища параллельна полу на весу, руки на поясе, ноги зафиксированы. Время удержания туловища в таком положении отсчитывается по секундомеру (в норме для детей 7-11 лет – 1,5-2,0 мин.)

Определение уровня силовой динамической выносливости мышц брюшного пресса.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса определяется числом переходов из положения лежа на спине в положение сидя (руки в замок на шее, ноги зафиксированы). Темп медленный, не выше 16 раз в минуту. В норме дети 7-11 лет выполняют 15-20 раз.

Определение уровня силовой статической выносливости боковых мышц туловища.

При оценке силовой выносливости боковых мышц туловища ребенок ложится поперек кушетки на бок, одна рука на поясе, другая за головой, так чтобы верхняя часть туловища, до гребней подвздошных костей, находилась на весу (ноги зафиксированы). Время удержания туловища в горизонтальном положении для детей 7-11 лет в норме равно 1-1,5 мин.

Определение силовых качеств мышц ног и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Засчитывается количество отжиманий, при которых ребенок не касается пола животом. В норме дети 7-11 лет выполняют 15-20 отжиманий.

Контроль осанки и свода стопы (по методике предложенной Сулеймановым И.И.)

2.5 Методические материалы

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю в спортивном зале в форме групповых и индивидуально-групповых занятий с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Проведение учебных занятий состоит как из традиционных так и нетрадиционных форм, здоровьесберегающих технологий.

Традиционные формы занятий:

- игровые;
- сюжетные;
- тематические;
- комплексные;
- ритмическая гимнастика;
- контрольно-диагностические..

Здоровьесберегающие технологии:

- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- самомассаж;
- точечный массаж;
- подвижные и спортивные игры;
- пальчиковая и суставная гимнастика;
- профилактика нарушения осанки;
- профилактика плоскостопия;
- сторейчинг;
- фитбол – гимнастика;
- релаксация.

Структура проведения оздоровительных занятий состоит из трех частей:

Подготовительная часть. Длительность 15 минут и состоит из общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно, применяются такие средства и упражнения, которые подключают все группы мышц, обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока.

Основная часть. Длительность 18-20 минут, не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. В это время дети овладевают основными двигательными навыками и получают определенную для них максимальную физическую нагрузку.

Заключительная часть. Длительность 5-7 минут. Предлагаются упражнения для восстановления основных функций организма после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий, игр, эстафет, праздников, открытого занятия.

В процессе обучения используются методы:

- а) словесные методы (источником знания является устное или печатное слово);
- б) наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия);
- в) практические методы (воспитанники получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия).

Словесные методы. Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. Слово активизирует воображение, память, чувства учащихся.

Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, описание, объяснения, разбора, задания, указания, команды.

На уроках физической культуры в начальной школе применяются, чаще всего, рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные методы. Под наглядными методами обучения понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

Огромную роль в обучении имеют методы наглядного восприятия. Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Наглядное восприятие способствует более быстрому и точному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Использование методов наглядного восприятия зависит и от этапа обучения. Как правило, на первых этапах они применяются гораздо чаще. На этапе закрепления и совершенствования их используют для исправления появившихся ошибок.

Существуют следующие методы наглядности: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы, зарисовки, предметные пособия и кинофильмы.

Демонстрация наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия учеником двигательного действия с помощью предметного изображения.

Плакаты обязаны отражать те моменты в действии, которые трудно акцентировать при показе, тем более доходчиво объяснить.

Наиболее применимы на занятиях по адаптивной физической культуре практические методы.

Практические методы. Практические методы обучения основаны на практической деятельности воспитанников. Этими методами формируют практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, и практические работы.

2.6 Список литературы:

1. Потапова Н. А., Кротова Л. М., Гатиатулин Р. Р. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006 – 216с.: ил.- (Коррекционная школа).
2. Каинов А. Н., Шалаева И. Ю., Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы.- Волгоград: Учитель, 2003.
3. Халемский Г. А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. “ Осанка и физическое развитие детей “ (программа диагностики и коррекции нарушений) СПб.: Речь, 2001.
5. Потапчук А.А. “ Как сформировать правильную осанку у ребенка “- Санкт – Петербург,2009
6. Потапчук А.А. “ Лечебные игры и упражнения для детей”, Санкт – Петербург, 2007.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012
8. Соколова Н.Г. “ Практическое руководство по детской лечебной физкультуре “- Ростов на-Дону: Феникс, 2007.
9. Степанова И.М. “ Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с использованием мячей большого диаметра”. ЛФК для дошкольников и младших школьников. М., 2004.
- 10.Клепинина З.А.“ Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье” – Москва, 2010.
- 11.Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. “ Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия” Санкт – Петербург,2013.
12. Интернет ресурсы:
 - www.openclass.ru
 - www.pedsovet.ru
 - www.nportal.ru

Требования техники безопасности.

К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений;
- столкновения в игровой ситуации.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах и тренажерах без инструктора а также без страховки.

Не выполнять упражнения без команды инструктора.

Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая при приземлении.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении во время занятий боли, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проветрить спортивный зал.

Комплексы гимнастики для глаз

Комплекс № 1

1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., затем открыть на 3–5 сек.
2. Похлопывание ресницами в течение 1 мин.
3. Посмотреть на палец вытянутой руки, затем посмотреть вперед на предмет, находящийся на расстоянии 3–5 м.
4. Закрывать глаза и легко массировать веки подушечками пальцев круговыми движениями в течение 1 мин.
5. В положении стоя вытянуть руку вперед и смотреть на указательный палец. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока не начнет двоиться в глазах.

Комплекс № 2

1. В положении стоя вытянуть руку вперед и прикоснуться пальцем правой руки к носу. Смотреть на него обоими глазами в течение 3–5 сек. Прикрыть ладонью левый глаз, смотреть 3–5 сек., затем двумя глазами. То же – другим глазом. Выполнить 3–5 раз для каждого глаза.
2. В положении стоя отвести руку вправо. Медленно передвигать палец руки справа налево, не поворачивая головы, и следить за ним глазами, потом слева направо. Выполнить 10–12 раз.
3. В положении сидя расположить пальцы так, чтобы второй находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты, четвертый – у внутреннего угла глаза. Легко массировать веки 10 раз.
4. Закрывать глаза. В положении сидя смотреть в левый угол, затем в правый, вверх и вниз и по диагонали вправо и влево – 3–5 раз.
5. В положении сидя сильно зажмурить глаза и расслабить их. Выполнить 8–10 раз.

Комплекс № 3

1. Лежа на спине, развести руки в стороны, в правой руке мяч. Руки соединить, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 10–12 раз.
2. Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руки вверх за голову, опустить их, переложить мяч в левую руку, следить за ним глазами. Выполнить 6–8 раз.
3. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками в течение 15–20 сек. (следить за движением кистей рук).
4. И.п. – то же. Поочередные махи ногой к разноименной руке – 6–8 раз. Смотреть на носок.
5. И.п. – то же. В поднятых руках держать мяч. Махи ногой с касанием мяча – 6–8 раз.

Комплексы дыхательных упражнений.

Комплекс № 1

1. И.п. – о.с. Отвести правую руку в сторону – вдох, опустить руку вниз – продолжительный выдох. То же – в другую сторону. Выполнить 8–10 раз.
2. Дыхательное упражнение с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.
3. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, наклон вперед – выдох. Выполнить 10 раз.
4. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
5. И.п. – о.с. Руки в стороны – вдох, скрестить руки, обнять себя за плечи – выдох.
6. И.п. – руки в стороны. Упражнение на расслабление. «Уронить» правую, затем левую руку, затем поочередно «встряхнуть» ноги.

Комплекс № 2

1. И.п. – о.с. Медленно поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вниз – продолжительный выдох с произношением звука «ш» – 6–8 раз.
2. И.п. – руки в стороны. Сделать вдох. Присесть, обнять колени – выдох. Выполнить 8–10 раз.
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед. Отведение локтей назад – вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произношением звука «ж». Выполнить 4–6 раз.

Комплекс № 3

1. И.п. – о.с. Отвести руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох. Выполнить 10–15 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч. Кисти рук сцеплены в замок и опущены вниз. Руки вверх – вдох, наклон вперед с произношением звуков «ух-ух» – выдох (упражнение «Дровосек»). Выполнить 4–6 раз.
3. Диафрагмальное дыхание – 4–5 раз.
4. И.п. – стоя на четвереньках. Голову приподнять, спину прогнуть – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
5. И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги и обхватить руками колени. Упражнение на расслабление. «Уронить» левую, затем правую руку, затем поочередно выпрямить ноги.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения для мышц спины.

1. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3 - 7 счётов.
2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
3. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом).
4. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Имитационные движения рук - «брасс», ног - «кроль». Следить за дыханием.
5. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Выполнить прямыми руками круговые движения. Упражнения 1 - 5 выполнить с усложнением - задержкой каждого движения до 3- 4 счётов. В дальнейшем можно использовать отягощение и сопротивление.
6. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
7. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Поочередно медленно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола. Руки можно перевести под живот.
8. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Одновременно поднимать прямые ноги, не отрывая таз от пола с удержанием до 3 - 4 счётов.
9. Лёжа на животе, руки под живот. Поднять правую ногу, присоединить левую, на четыре счёта держать, опустить правую ногу, затем левую.

Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета.

1. Лёжа на животе, руки под подбородком. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи. Удерживать 5 - 6 секунд.
 2. Лёжа на животе, руки под подбородком, кисти переводить к плечам или за голову.
 3. Лёжа на животе, движения руками как в плавании стилем «брасс».
 4. Лёжа на животе, хлопок перед собой, за спиной.
 5. Лёжа на животе, поднять голову и плечи. Сжатие и разжатие кистей рук.
 6. Лёжа на животе, круговые вращения прямыми руками.
- Все эти упражнения постепенно усложнять:
- с задержкой на 3 - 4 счёта;
 - с сопротивлением;
 - с отягощением.
7. Лёжа на животе, поочередное поднятие рук, ног вверх.
 8. Лёжа на животе, приподнимание обеих ног и удержание до 5 счётов.
 9. Лёжа на животе, приподнять правую ногу, присоединить левую, держать до счёта 5 и поочередно опускать.
 10. Лёжа на животе, приподнять прямые ноги, развести их в стороны, удержать 3 - 4 секунды, опустить.
 11. Лёжа на животе, броски мяча от груди, из - за головы.
 12. «Лодочка».
 13. «Рыбка».
 14. Движение ног «кролем».
 15. Броски и ловля гимнастической палки партнёру.

Конспект занятия

“ Помоги своему позвоночнику “

Задачи:

1. Познакомить детей с функцией позвоночника.
2. Обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта.
3. Совершенствовать выполнения коррекционных упражнений для позвоночника.

Оборудование

Мячи фитболы (по количеству детей); ребристая доска, массажные коврики; скамейка; туннель; схема позвоночника; рисунки.

1 часть

Инструктор рассказывает детям валеологическую сказку “ Король позвоночник “.

Инструктор, показывает картинки и схемы по теме “ Позвоночник “,

Рассказывает о строении и свойства, назначении позвонков и межпозвоночных дисков.

Ребята, вы знаете, что особую роль в организме человека играет позвоночник. Он помогает нашему телу выполнять различные движения. Но его нужно беречь и развивать гибкость. В этом нам помогут физические упражнения. Найдите друг у друга позвоночник, потрогайте его. Молодцы!

- Приятно смотреть человек а, который умеет правильно держать свое тело. У него ровная спина, голова поставлена прямо, он широко и уверенно шагает, смотрит вперед. Про такого человека говорят: у него хорошая, правильная осанка.

- Ребята, как вы думаете, что такое осанка?

- Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.

- Посмотрите внимательно и скажите, на каком рисунке изображена правильная осанка.

Инструктор. В королевстве, которое называлось Организмом, жил король Позвоночник. Но он был несчастным, потому что жители, позвонки, часто болели и вели неправильный образ жизни. Вот и задумался король, как ему быть и что делать? Как исправить все это?

Ребята, как вы думаете, как можно помочь королю Позвоночнику?

Дети. Надо заниматься физкультурой, плавать, делать зарядку по утрам.

Инструктор. Я думаю, что нам надо превратиться в настоящих волшебников!

Ведь мы с вами крепкие, сильные, добрые и красивые! А настоящие волшебники только такими и бывают.

Сейчас мы с вами поможем не только королю, но и своему позвоночнику тоже, потому что мы будем выполнять физические упражнения и различные движения.

Ходьба в колонну по одному. “ Самолеты”, “Ракеты”, “ Цапли”, на пятках руки за головой, “Слоники”, “Собачки”, “ Великаны и гномы”.

Оздоровительный бег. Подскоками, змейкой, боковой галоп (правое, левое плечо вперед).

Дыхательные упражнения.

2 часть

Комплекс упражнений на фитболах.

Подвижные игры: “ День, ночь”, “ Не урони мяч”.

Подтягивание по скамейке, ходьба по ребристой доске, пролезание в тоннель.

3 часть

Точечный массаж, дыхательные упражнения, пальчиковые игры.

Релаксация “Осанка”.

Хватит спинушку тянуть,
Надо лечь и отдохнуть.
Ну-ка правильно лежим?
Мы на это поглядим!
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая,
А могла бы быть кривая!
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сожмите,
Их повыше поднимите.
Все присели, потянулись,
Потянулись, улыбнулись!
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день нам продолжать!

Упражнения на равновесие и координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком

положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнение 18

В и.п. о.с. перенести тяжесть тела на носки, затем на пятки.

То же, стоя серединой ступни на повышенной опоре.

Стоя на гимнастической палке (вдоль), положенной на гантели, удержать предмет на голове (можно и на плечах).

То же, стоя на доске, положенной на гантели.

Уравновесить гимнастическую палку на пальцах и пройти с ней 5 шагов.

То же с поворотом кругом.

Стоя, уравновесить гимнастическую палку на ладони, сесть и встать, не уронив палку.

Уравновесить палку на ладони, слегка подкинуть ее.

то же, перебрасывая палку с ладони на ладонь.

Подбросить и поймать два мяча (теннисных) двумя руками одновременно.

Подбросить мяч, повернуться направо, налево, кругом на 360 градусов и поймать

его. Подбросить один мяч вверх, другой поймать с пола и успеть поймать подброшенный.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

- и. п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и. п.
То же стоя.
- и. п. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
- и. п. – стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.
- и. п. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60с).
- и. п. – о. с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и. п. 10-15 раз.
- и. п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и. п. 10 раз
- и. п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
- и. п. – стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и. п. 8-10 раз.
- и. п. – стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.
- и. п. – стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и. п. 8-10 раз.
- и. п. – стоя, стопы параллельны. На расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
- и. п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
- и. п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (34-40 с). То же прыжками «зайчиком».
- и. п. – встать на первую рейку гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.
Ходьба в полуприсяди (30-40 с).
- и. п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.
- и. п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы к наружи, поворот стопы внутрь. 4-6 раз.
19. И.П. - то же. Круговые движения стопой.
20. И.п. – стоя (под каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
21. И.п. – стоя. На пол положить две булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены кнаружи; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.
22. И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейке поперек, руки в стороны. Упражнения в равновесии.
23. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.
24. Ходьба по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.
25. Ходьба по медицинболам.
26. Ходьба «гусиным» шагом.
27. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх (спиной вперед).

28. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
И.п. – захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба (30-40 с.)

Приложение 8

Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики.

1. Сжимание и разжимание пальцев в кулак.
2. Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев.
3. Сгибание пальцев с преодолением сопротивления, оказываемого другой рукой или методистом.
4. «Ходьба пальцами по столу».
5. Сгибание кисти.
6. Разгибание кисти.
7. Сгибание и разгибание кисти с преодолением сопротивления.
8. Самомассаж пальцев рук.
9. Самомассаж ладоней обеих рук.
10. Сгибание и разгибание пальцев ног (поочерёдное и одновременно).
11. Стоя, сгибание пальцев ног с продвижением вперёд.
12. Самомассаж верхней части стопы.
13. Самомассаж подошвенной стороны стопы.
14. Катание гимнастической палки по полу подошвенной стороной стопы.

Спортивные праздники

“Малые летние Олимпийские игры”

Задачи:

1. Создавать доброжелательную атмосферу, доставить детям и гостям радость.
2. Прививать детям интерес к физической культуре и спорту. Расширять кругозор детей посредством введения новых терминов и названий: Олимпийские игры, олимпийский огонь, названия видов спорта и т.д.
3. Воспитывать чувство коллективизма, сопереживания к успехам и неудачам своих товарищей, взаимопонимания.

Под звуки спортивного марша “ Герои спорта” Н. Добронравого и А. Пахмутовой команды – участники соревнований входят в спортивный зал, проходят круг почета и выстраиваются перед гостями.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята, гости, уважаемые судьи! Сегодня у нас в Центре проходит физкультурный досуг под названием Малые летние олимпийские игры. Олимпийские игры – главные спортивные соревнования для спортсменов всего мира. Эмблема наших соревнований – пять разноцветных переплетенных колец – символ мира и дружбы.

В наших соревнованиях участвуют 2 команды:

“ Салют “ и “ Вымпел “. Команды поприветствуйте друг друга.

Команды по очереди приветствуют друг друга: “ Физкульт – привет!”

Ведущий: Внимание! Внимание! Внимание! Объявляю наши соревнования открытыми! Покажите всем свою силу, быстроту, смелость и сноровку.

Начинаем Олимпийские соревнования!
Желаю быть честными, смелыми,
Достойными и умелыми!

Приглашаю команды на первую эстафету.

1. Передача Олимпийского огня (2 факела)
2. Собери девиз: “ Олимпийские игры – праздники мира “
Нарисовать олимпийскую эмблему – 5 олимпийских колец.
3. Меткие стрелки (каждый игрок команды должен попасть мячом в корзину)
4. Футбол (Ведение мяча между кеглями)

Танцевальная композиция с обручами

Ведущий: Продолжаем наши соревнования.

Эстафеты:

5. Велоспорт (2 самоката)
6. Гребля на байдарках (2скейта)
7. Командный прыжок в длину.
8. Стрельба из лука (2 лука, стрелы)
9. Стометровка (кто первый займет обруч)
10. Загадки о спорте.

Ведущий: Наши соревнования близятся к финалу. Просим жюри объявить итоги соревнований.

Жюри объявляет команду победителя олимпиады и награждает их медалями за 1-е и 2-е места и небольшими призами.

Под звуки марша команды делают круг почета и уходят.

Ведущий. Наша Летняя олимпиада объявляется закрытой. Поздравляем всех участников, они показали себя настоящими олимпийцами – сильными, ловкими, смелыми. Большое спасибо уважаемым судьям и болельщикам.

Спортивный праздник

“ ЭКИПАЖ ОДНА СЕМЬЯ “

Звучит музыка, в зал входит ведущий в форме капитана корабля.

Капитан. Внимание! Производится экстренный отбор членов моего экипажа, с которым мне предстоит выполнить сложное и важное задание. Всех желающих участвовать прошу подойти ко мне. Желающих много, поэтому мы разделим вас на команды, чтобы легче было определить среди вас более достойных. В этом мне поможет старпом, то есть старший помощник капитана.

Старпом раздает ребятам флажки красного и синего цвета – таким образом, формируются 2 команды: команда “ Смелых “ и “ Находчивых “.

Капитан. Внимание! Сейчас вы юнги – морского флота. Напоминаю вам о том, что самые достойные среди вас будут членами моего экипажа, это будут команды “ Смелых “ и “ Находчивых”. Команда, которая быстрее справится с заданием, завязывает на канате (веревке) морской узел. Таким образом, команда, которая в конце испытания будет иметь больше морских узлов, достойна быть моим экипажем на военном корабле.

Экипажи! Слушай мою команду! Построиться по росту!

Ребята быстро строятся.

По порядку номеров рассчитайся!

Ребята рассчитываются по порядку номеров, каждый участник должен запомнить свой порядковый номер, потому что эти команды капитан будет давать несколько раз на протяжении всей программы.

Капитан. Каждый член экипажа должен не только знать морские термины, но и то, что они означают. С первым **заданием**, я думаю, вы быстро справитесь.

На большом плашите, обтянутом тканью, висят таблички с морскими терминами:

КОК, ТРАП, ИЛЛЮМИНАТОР, ШТУРВАЛ, КАЮТА, ПОЛУНДРА, РЫНДА,
ТРЮМ, РУБКА, КОРМА, КАМБУЗ, БАНКА.

Двум командам нужно найти карточки, которые объясняют значение морских терминов.

Кок - повар.
Трап - лестница.
Иллюминатор - окно.
Штурвал - руль управления.
Каюта - комната-спальня.
Полундра - предупреждение об опасности.
Рында - медный колокол.
Трюм - нижняя часть корабля.
Рубка - помещение для вахты.
Корма - задняя часть корабля.
Камбуз - столовая.
Банка - скамейка.

Команда, которая быстро и правильно справилась с заданием, завязывает первый морской узел на канате.

Капитан. Чтобы кораблю отчалить от берега, нужно намотать канаты на катушки.

В этом конкурсе участвуют по одному представителю от команд. Задача участников – быстро намотать канат (или длинную толстую веревку) на катушку.

Старпом. Внимание экипажам! Нам нужно определить маршрут, по которому будет следовать наш корабль.

В этом **конкурсе** участвуют по одному представителю от команды. Задача участников – быстро и правильно сложить карту.

Старпом. А перед тем как командам отправиться в плавание, надо проверить силу духа которая находится в каждом экипаже.

Задание. Какая команда быстрее надует воздушные шарики и завяжет их.

Старпом. Корабль наш военный нужно погрузить на него боеприпасы.

Задание. Чья команда быстрее произведет погрузку. – Каждый юнга кладет свой боеприпас (надутый шарик) в трюм (корзину).

Капитан. Сейчас нам с вами предстоит небольшое путешествие на корабле в открытом море. Нас ждет много опасностей, поэтому будьте внимательны. Итак, экипажи к отплытию готовы?

Все. Готовы!

Капитан. Поднять якоря!

Все. Есть поднять якоря!

Капитан. Попутного ветра! Семь футов под килем!

Звучит музыка.

Капитан. Внимание! Человек за бортом! Для его спасения нам понадобятся спасательный круг и длинная, прочная веревка.

Для этого конкурса пригласить 2 детей или родителей ненадолго побыть в роли “ утопающего”.

Задание командам. Бросить спасательный круг (надувной резиновый круг) “ утопающему”, затем быстро связать веревку из своей одежды, используя для этого ленты, ремни, шнурки, футболки.

Побеждает команда, которая это сделает быстрее.

Капитан. Внимание! Я хочу объявить благодарность всем экипажам за спасение пострадавшего.

Старпом. А сейчас приглашаем всех в камбуз (столовую).

Капитан. Должность кока на флоте необходима. Кроме того, что он должен прекрасно готовить, ему еще нужно при приготовлении любого блюда все попробовать.

Старпом. Чтобы определить среди вас лучшего кока, начнем с самого простого испытания. Любой кок должен уметь правильно чистить картошку.

Конкурс < Почисти картошку >.

Для конкурса необходимо 2 небольшие миски с водой для очищенной картошки и 2 миски для очисток, 2 ножа, 2 фартука, 2 колпака, по 3 картофелины для каждого участника.

Капитан. Пока кипит работа на камбузе предлагаю зрителям помочь командам заработать дополнительный морской узел. Приглашает 2 добровольцев.

Конкурс < Нарисуй под диктовку >. С завязанными глазами.
(корабль, солнце, горы, море, облака, иллюминатор, чайки).

Капитан. Обращается к кокам. А теперь вам нужно ответить на мой вопрос. Самое любимое блюдо моряков?

Ребята отвечают.

Старпом. Полундра! Всем экипажам собраться на палубе!

Капитан. Внимание! Наш корабль натолкнулся на подводные камни, в нижней части корабля пробоина.

Старпом. Полундра! Наш корабль наполняется водой! Если мы не сможем вычерпать воду, то наш корабль потонет.

В этом **конкурсе** участвуют все члены команды.

Для конкурса необходимы 2 пустых глубоких таза, 2 ведра наполненные водой, по 3 детских ведерка для каждой команды.

Команды стоят цепочкой друг за другом от ведра, наполненной водой, до пустого таза. Задача участников – передавать ведра, наполненные водой, от первого участника до последнего, который выливает воду в пустой таз, а пустое ведро передает также по <цепочке> первому участнику. Участники должны постараться не разлить воду и быстро справиться с заданием.

Старпом. К счастью, пробоина оказалась небольшой, и, я думаю, мы сами сможем справиться с этим повреждением, но для этого нам нужно сделать вынужденную остановку, тем более, что мы находимся недалеко от берега.

Звучит музыка.

Капитан. Пока будут чинить повреждение, у нас с вами есть немного времени, чтобы провести на разведку на суше и проверить строевую и физическую подготовку экипажа.

Ребята выполняют команды капитана.

Конкурсы:

1. Гонка катеров.
2. Качка.
3. Перетягивание каната.

Старпом. Капитан! Корабль снова готов к отплытию, но без тяжелого груза.

Капитан. Так как наш корабль военный, нам его борту много оружия и снарядов. Чтобы мы смогли доплыть обратно, нам нужно сейчас взорвать снаряды. Это Задание для самых смелых. Команды готовы к его выполнению.

В этом **конкурсе** участвуют все члены команд. Задача участников – добежать и “взорвать” один снаряд (воздушный шарик). Вернуться и передать эстафету следующему участнику команды. Пока звучит музыка нужно взорвать все снаряды.

Капитан. После такой нелегкой работы объявляется время отдыха.

Старпом. Вы все, наверное, знаете что самый любимый танец моряков – это танец “Яблочко”. Объявляю **конкурс** на лучшее командное исполнение этого танца.

Проводится танцевальный конкурс.

Капитан. Вы хорошо танцуете, а сейчас я хочу проверить как вы дружно поете. Объявляю **песенный конкурс**. Команды поочередно под караоке исполняют Песни: “ Ты морячка “, “ Песня о капитане “.

Старпом. После каждого испытания, конкурса мы завязывали морские узлы на канате. Предлагаю вам посчитать количество морских узлов которые у нас получились после всех конкурсов и выявить команду, которая победила в нашей игровой программе.

Капитан. Мы отправляемся в обратный путь. Все испытания пройдены. Самых смелых , находчивых и достойных быть членами моего экипажа поздравляю.
Команды награждаются под музыку призами.

Сценарий конкурсной программы " Азбука здоровья"

Цель: сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.
- Закрепление и совершенствование умений и навыков, детей полученные ими на занятиях.
- Формирование физической красоты, силы, ловкости.

Оформление: плакат с названием конкурсной программы "Азбука здоровья"; пословицы о здоровье.

Оборудование: лист с буквами З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е; карточки с пословицами; ларец и предметы для него; листы для заданий; фломастеры;

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Рада видеть вас на нашей конкурсной программе с названием "Азбука здоровья". В которой принимают участие 2 команды “ Смешарики”, “ Лунтики”.

ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.
(ответы)

Дети читают стихи

Чтобы громче пелись песни,
Жить, чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды.
Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки.
Вот здоровья в чем секрет!
Всем друзьям физкульт-привет!

Ведущий: Это один из рецептов здоровья. Нужно по утрам делать зарядку, чтобы быть бодрыми и веселыми целый день.

Ритмика “Зарядка”

Ведущая: А что нужно кроме зарядки еще делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

1. Соблюдать режим дня.
2. Правильно питаться.
3. Принимать в пищу овощи и фрукты.
4. Своевременно ложиться спать.
5. Бороться с вредными привычками.
6. Соблюдать личную гигиену.
7. Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить.

В мире нет рецепта лучше-
Будь с режимом неразлучен,
Проживешь до 100 ты лет –
Вот и весь скажу секрет.
Стать здоровым ты решил

Ведущий: Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «Доскажи словечко»!
Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

Значит выполняй(режим)
Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг(будильник)

На зарядку встала вся
Наша дружная.....(семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным (душем)

Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже(застилаю)

После душа и зарядки
Ждёт меня горячий(завтрак)

После завтрака всегда
В школу я бегу ,.....(друзья)

В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...(не хочет)

С пятёрками спешу домой
Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам(Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,
А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,
Льжи, санки и коньки
Лучшие друзья(мои)

Мама машет из окна
Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя(работа)

Я важное закончил дело
И , ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...(занимаемся),
Маме нашей(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже(пора)

Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и(уши)

Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»!
Надо....(спать)

Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

Ведущий: В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

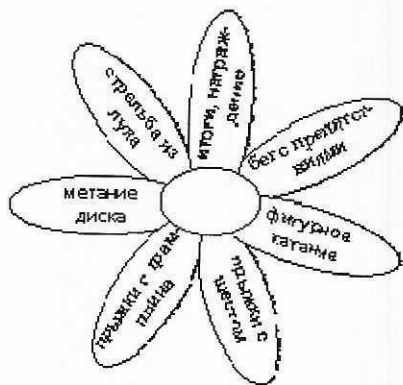
Ведущий. Наш конкурс называется "Здоровым быть здорово!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. Итак, продолжаем нашу конкурсную программу. Следующий конкурс называется "Здоровье".

Конкурс "Здоровье"

К каждой букве в слове "з-д-о-р-о-в-ь-е" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.) На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

Конкурс «Пантомима»

Капитанам команд выбрать лепесток от цветика – семицветика. На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.



Конкурс "Народная мудрость гласит"

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – _____. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – _____. (Ответ: здоровый дух.)

Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"

Ведущий: Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы.

За каждый верный ответ команда получит два балла.

Ведущий задает вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

Спортивные конкурсы

1. "Буксировка"

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратиться его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполняют это задание.

2. «Шарик на ракетке»

Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно - передать следующему участнику.

3. «Гусек»

Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. Это испытание на время, т.е чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.

5. "Канатаходцы "

Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

6. "Сбереги яблоко"

Приглашаются по 2 участника от каждой команды. Задачей наших участников является за 1 минуту как можно больше синхронно присесть, зажав яблоко лбами, не держась друг за друга руками. Пары участников от каждой команды выполняют задание по очереди.

7. Конкурс «Смех»

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет этот конкурс.

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончилась наша спортивно – конкурсная программа. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Ведущий:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

**Внутренняя экспертиза Модифицированной программ
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура»
автор-составитель инструктор по физической культуре Кузнецова З.И.**

Данная программа разработана инструктором по физической культуре Кузнецовой З.И.

В рамках модификации использовались типовые программы дополнительного образования по физической культуре:

Каинов А.Н. Физическая культура. Методическое пособие для учителей. Волгоград . 2013, Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия». С-П. 2013.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности **«Адаптивная физическая культура»** предназначена для воспитанников Отделения дневного пребывания и Отделения временного пребывания ГБУ Калужской области «Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие». Она актуальна и своевременна, так как в обществе остро ощущается дефицит здоровых и физически развитых детей.

ДООП **«Адаптивная физическая культура»** физкультурно-спортивной направленности структурирована в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 -р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», 2015 год, составители Попова И.Н. зам. Руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент, Славин С.С.- старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО.

Новизна данной программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки

Структура частей представляет собой целостность системы по основному направлению деятельности. Программа включает в себя взаимосвязанные темы занятий, подкрепленные теоретическими и практическими навыками, что в совокупности является успешной образовательной системой.

ДООП «Адаптивная физическая культура» физкультурно-спортивной направленности является необходимой и способствует повышению эффективной комплексной поддержки уязвимых категорий детей (детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении), их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество.

Она ориентирована на поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекцию недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Реализация данной программы повышает эффективность воспитательной компонента в системе дополнительного образования и направлена на укрепления здоровья детей.

Цель программы: Гармоническое развитие личности. У детей должна совершенствоваться не только физическая природа, но и сознание, мышление, творчество и самостоятельность. Поэтому программа по адаптивной физической культуре ориентируется на решение следующих образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Задачи:

Образовательные задачи:

- развитие и укрепление мышечного корсета туловища;
- улучшение физического развития, закаливания организма;
- коррекция плоскостопия;
- улучшение функции дыхательной и сердечно -сосудистой системы;
- развитие рефлекса нормальной осанки;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи оздоровительные:- обеспечение оптимального двигательного режима и педагогических условий формирования игровой и произвольной двигательной деятельности;

- профилактика нарушений здоровья;
- развитие физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использование средств физического воспитания для активного отдыха, снижения утомления в процессе учебной, бытовой и трудовой деятельности, максимальной активизации познавательной деятельности.

Задачи воспитательные:

- воспитать целеустремленность и трудолюбие;
- воспитать привычку эстетического отношения к своей внешности;
- воспитать силу воли, настойчивость, дисциплину, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.

ДООП «Адаптивная физическая культура» физкультурно-спортивной направленности включает в себя вариативность педагогических технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития здоровья ребенка, с учетом потребностей, интересов и способностей.

Педагогические технологии:

- технологии группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игрового обучения;
- технология коллективной двигательной деятельности.

В процессе обучения используются:

Комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления мышц шеи; мышц плечевого пояса и рук; мышц брюшного пресса; мышц тазового дна; мышц спины; мышц сводов стоп. Развитие координации. Туризм, ориентирование. Общеразвивающие упражнения (на материале легкой атлетики). Спортивные игры, соревнования. Гимнастические упражнения. Подвижные игры (на материале футбол – гимнастики)

Приоритетным направлением программы является формирование здоровой, физически развитой личности.

Контроль за реализацией программы представляет собой оперативную систему контроля внутри учреждения, профессиональное проведение которого

Ожидаемые результаты реализации программы:

1-й год освоения.

Должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки, походки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовки.

2 – й год освоения

Должны знать:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Должны уметь:

- определять уровень физических качеств (силы, быстроты);
- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- демонстрировать уровень двигательной подготовленности.

3 – й год освоения

Должны знать:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, координации;
- проводить закаливающие процедуры (обтирание, принимать холодный душ);
- демонстрировать уровень двигательной подготовленности.

Вывод: ДООП «Адаптивная физическая культура» физкультурно-спортивной направленности соответствует требованиям к оформлению данного вида программ и разработана в соответствии с нормативными документами. Содержание программы выходит за рамки основной образовательной деятельности и рекомендована к реализации в ГБУ КО ОСПСД «Милосердие».

Экспертизу провела: Заместитель директора по ВиРР Лунёва С.Ю.