

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Хабаровский краевой центр внешкольной работы «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГБОУ «Хабаровский краевой центр
внешкольной работы «Созвездие»
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/556
от 26.12. 2018 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лечебная физкультура»**

Возраст обучающихся: 9-13 лет
Продолжительность реализации: 6 дней

Авторы - составители:
Методист ООП
Жукова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования
Капалина Сталина Витальевна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2019 г.

Пояснительная записка

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья особое значение имеет реабилитация и коррекция физического развития. Поддержание интереса детей к занятиям лечебной физкультурой, как образа жизни, является важной задачей дополнительного образования.

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья. Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Актуальность программы. Доступная среда жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает в том числе, доступность учреждений дополнительного образования, спортивных залов. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы, к которым относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лечебная физкультура» направлена на создание условий для приобщения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре и здоровому образу жизни, развитию их общефизических и спортивных качеств.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность. Занятия лечебной физической культурой способствуют закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует восстановлению здоровья, создает условия для повышения физической работоспособности. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия и сколиозов.

Новизна и отличительные особенности программы.

Цель: физическое развитие обучающихся и формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях ЛФК.

Задачи:

- осваивать основные упражнения лечебной физкультуры;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- мотивировать обучающихся на здоровый образ жизни;
- повышать общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

Возраст обучающихся: 9-13 лет.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

Условия набора обучающихся: по желанию участников краевой профильной смены.

Сроки реализации программы: 5 дней.

Продолжительность занятия – 1 академический час.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- обучающиеся понимают значение упражнений для укрепления здоровья человека, мотивированы на регулярные занятия физической культурой и здоровый образ жизни;
- обучающиеся научились выполнять упражнения:
 - для формирования правильной осанки.
 - для развития координации и вестибулярного аппарата
 - дыхательную гимнастику.
 - упражнения для развития мелкой моторики рук.
 - комплекс оздоровительной гимнастики с элементами аэробики.

Методы обучения:

- беседа;
- методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, игровой, интегральный.
- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая.

Формы организации образовательной деятельности: упражнения, игровые упражнения.

Образовательные технологии

При реализации модулей программы используются следующие образовательные технологии:

1. *Здоровьесберегающие технологии:*

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;
- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

Требования к условиям организации образовательного процесса
Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях». Программа реализуется в спортивном зале.

Оценка реализации и образовательные результаты программы:

Формы контроля

В связи с краткосрочным характером обучения и спецификой пребывания в детском лагере в каникулярное время в программе не предусмотрены формы промежуточного и итогового контроля, а также аттестация обучающихся. Основным способом определения результативности освоения программы являются методы психолого-педагогической диагностики: педагогическое наблюдение, беседа, анализ выполнения обучающимися упражнений.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото и видео материалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы посещаемости занятий;
- отзывы обучающихся и родителей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с ковриками для ЛФК, мячами, палками, скакалками, фитоболами.

Дидактическое обеспечение:

- аудиоматериалы для музыкального сопровождения занятий.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимы педагоги дополнительного образования по профилю – преподаватель лечебной физической культуры.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Лечебная гимнастика, направленная на	0,2	0,8	1

	формирования правильной осанки.			
2.	Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.	0	1	1
3.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Упражнения для развития мелкой моторики.	0	1	1
4.	Стрейчинг. Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1
5.	Аэробика. Упражнения на расслабление мышц.	0	1	1
	ИТОГО	0,4	4,6	5

Содержание программы

Тема 1. Лечебная гимнастика, направленная на формирования правильной осанки.

Теория: Беседа «Гигиена правильной осанки».

Практика: Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 2. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.

Тема 3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Упражнения для развития мелкой моторики.

Практика: Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Упражнения для развития мелкой моторики.

Тема 4. Стрейчинг. Дыхательные упражнения.

Теория: Беседа «Наши органы дыхания».

Практика: Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Тема 5. Аэробика. Упражнения на расслабление мышц.

Практика: Аэробика. Упражнения на расслабление мышц.

Список литературы

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
5. Рабочая программа по лечебной физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>
6. Рабочая программа по физкультуре по теме: лечебная физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>
7. Рабочая программа по лечебной физкультуре для начальных классов (1-4 класс).
Режим доступа: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98711416>

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.