

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа №1028
Н.В.Сачкова
01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ЛФК»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Ломакина Наталья Борисовна,
учитель физической культуры

МОСКВА 2016

Пояснительная записка

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

Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет – 51% от всех осмотренных детей. Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врачей детской городской поликлиники и инструкторов ЛФК, в нашей школе создана программа «Лечебная физическая культура».

Актуальностью данной проблемы является то, что в 6 – 10 – летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости.

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

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. ЛФК, проводимая в специально оборудованном спортзале при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Цель программы:

- овладение учащимися основ лечебной физической культуры
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие)
- устранение недостатков в развитии двигательных, или иных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести);

Задачи программы:

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

Задачи:

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

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура способствует стабилизации состояния при заболевании и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Используемые средства обучения.

-Теоретические сведения

-Бег, ходьба, передвижения.

-Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.

-Общеразвивающие упражнения, подвижные игры на ортопедических мячах, гимнастических скамейках, шведской стенке.

Методы и формы организации уроков ЛФК.

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),

-продолжительности физических упражнений,

-числа повторений,

-выбора исходных положений,

-темпа движений (на счет 1-4),

-амплитуды движений,

-степени усилия,

- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

- системность.
- регулярность
- длительность
- нарастание
- индивидуализация
- общеукрепляющие упражнения.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

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

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания, в положении лежа,

перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы, в положении лежа, используя образные бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа..

Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

- медицинский контроль

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год;

- гибкость позвоночника;

- силы мышечных групп спины;

- силы мышечных групп живота;

- силы мышечных групп плечевого пояса;

т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль.

Учебно – тематический план на 1год обучения (1 раз в неделю)

№ п./п.	Раздел учебной программы	1 год		
		теория	практик а	всего
1.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Техника безопасности.	2	-	2
2.	Подвижные игры:		4	4
	а) подвижные игры целенаправленного характера;		4	4
	б) подвижные игры тренирующего характера		4	4
3	Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию 2) диафрагмальное дыхание	В процессе занятий		
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:		4	4
	-комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника		4	4
	комплекс упражнений на развитие силы мышц спины		4	4
	комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы		1	1
5	Упражнения с фитоболами		3	3
6.	Профилактика плоскостопия		8	8
7.	Проведение контрольных мероприятий:			
	медицинский контроль	В течение года		
	3)самоконтроль	1		1
<u>Итого:</u>		<u>36часов</u>		

№ п./п.	Тема занятий	Количество часов
1.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Техника безопасности.	1
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Ходьба с предметом на голове. Обучение правильному дыханию. Подвижные игры.	1
3.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Подвижные игры.	1
4.	. Изучение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры. Профилактика плоскостопия.	1
5.	Упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала Подвижные игры. Профилактика плоскостопия.	1
6.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Профилактика плоскостопия.	1
7.	Комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы. Подвижные игры.	1
8.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату, Упражнения для укрепления диафрагмы. Профилактика плоскостопия.	1

9.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой.	1
10.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой.	1
11.	Ритмическая гимнастика, подвижные игры. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Профилактика плоскостопия.	1
12.	Ритмическая гимнастика, подвижные игры. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Профилактика плоскостопия.	1
13.	Ритмическая гимнастика, подвижные игры. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Профилактика плоскостопия.	1
14.	Развитие координации движений. Совершенствование ранее изученных упражнений. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу».	1

15.	Развитие координации движений. Совершенствование ранее изученных упражнений (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК). Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу».	1
16.	Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактика плоскостопия. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера	1
17.	Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактика плоскостопия. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера	1
18.	Комплекс упражнений на координацию движений с предметами, ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	1
19.	Комплекс упражнений на координацию движений с предметами, ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	1
20.	Комплекс упражнений на координацию движений с предметами, ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).	1
21.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Техника безопасности. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактика плоскостопия. Подвижные игры	1

	тренирующего и целенаправленного характера Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактика плоскостопия. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера	
22.	Комплекс упражнений на координацию движений с предметами, ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.), подвижные игры тренирующего характера.	1
23.	Комплекс упражнений на координацию движений с предметами, ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.), подвижные игры тренирующего характера.	1
24.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату, Упражнения для укрепления диафрагмы. Профилактика плоскостопия. Упражнения на фитоболах, подвижные игры тренирующего характера.	1
25.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату, Упражнения для укрепления диафрагмы. Профилактика плоскостопия. Упражнения на фитоболах, подвижные игры тренирующего характера.	1
26.	Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату, Упражнения для укрепления диафрагмы. Профилактика плоскостопия. Упражнения на фитоболах, подвижные игры тренирующего	1

	характера.	
27.	Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату, Упражнения для укрепления диафрагмы. Профилактика плоскостопия. Упражнения на фитоболах, подвижные игры тренирующего характера.	1
28.	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Упражнения с мячами. Игры тренирующего характера.	1
29.	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Упражнения с мячами. Игры тренирующего характера.	1
30.	Развитие координации движений. Совершенствование ранее изученных упражнений (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК). Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера.	1
31.	Развитие координации движений. Совершенствование ранее изученных упражнений (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК). Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера.	1
32.	Комплекс упражнений на фитоболах, профилактика плоскостопия. Подвижные игры тренирующего характера.	1
33.	Развитие координации движений. Совершенствование ранее изученных упражнений комплекса на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1
34.	Развитие координации движений. Совершенствование ранее изученных упражнений комплекса на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1
35.	Комплекс упражнений на фитоболах, профилактика плоскостопия. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера.	1
36.	Комплекс упражнений на фитоболах, профилактика плоскостопия. Подвижные игры	1

	тренирующего и целенаправленного характера.	
37.	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Игры.	1
38.	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Игры.	1



