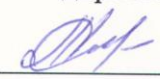




АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Школа № 44с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 30 » 08 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по ВР

М.С.Коскина
« 30 » 08 2017 г.

«Утверждаю»
Директор

Булатова Е.Е.
« 30 » 08 2017 г.



Рабочая программа

дополнительного образования

кружок «Корригирующая гимнастика»

(1-4 классы)

Составитель: Назарова С.Н.
учитель физической культуры
высшей категории

Пояснительная записка

Наши дети... Сколько радости и надежд связано с ними. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотели бы, чтобы они росли здоровыми. Весь вопрос в том, как этого добиться, не прибегая к лекарствам, а используя оздоровительную физкультуру, здоровый образ жизни. Ведь многие дети сейчас имеют отклонения в состоянии здоровья.

Как правило, существующие программы физического воспитания, направлены на развитие определенных физических качеств, навыков, умений. Например, для формирования правильной осанки рекомендуются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, дыхательные мышцы. И, к сожалению, почти не учитывается функциональная зрелость всех остальных систем и органов ребенка, уровень его развития на сегодняшний день, прежде всего его психомоторные возможности. Конечно, многократно повторяя и разучивая определенные движения, мы можем обучить им ребенка, и даже получить развитие так необходимых по программе физических качеств. Но какой ценой? И так ли уж обязательно ребенку правильно выполнять замах рукой, бросая в цель мяч, если у него это не получается в силу того, что есть определенные трудности с координацией движений рук, глаз, тела?

На наш взгляд, следует создать прежде всего условия для оптимального психофизиологического развития, для восстановления координации перечисленных систем, и затем, уже с меньшими моральными и физическими затратами, ребенок овладеет необходимой техникой метания мяча и т. д.

Предлагаемая программа оздоровительно-коррекционной работы с детьми направлена на создание условий для сенсо- и психомоторного развития ребенка, на формирование оптимального двигательного стереотипа, на формирование правильной осанки.

Основной целью этой программы является- улучшение здоровья детей, улучшение защитных функций организма,

воспитание привычки к здоровому образу жизни, сохранение и улучшение психического здоровья.

- Учебная программа по корригирующей гимнастике для детей предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной и валеолого-психологической задач
- **Оздоровительные:** содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышение неспецифической сопротивляемости детского организма
- **Образовательные:** обучить основам корригирующей гимнастики; совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями; обучить видам дыхательных упражнений; увеличить жизненную ёмкость легких; освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности; формулировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- **Воспитательные:** формировать физические и морально-волевые качества личности.
- **Коррекционные:** создать мышечный корсет; увеличить силовую выносливость мышц; улучшение координацию движений; активизация обменных процессов;.
- **Валеолого-психологические:** формировать осознанное отношение к своему здоровью; создать благоприятные условия для оздоровления своего организма; развивать волевые качества; создать благоприятный психоэмоциональный фон.

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность.

На основе программного материала параллели отводится 1 час в неделю, всего 36 часов в год.

Занятия по корригирующей гимнастике включают следующие виды упражнений:

1-упражнения без предметов(это специально разработанные движения, подобранные по анатомическому принципу, которые

могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме.);

2- игровые упражнения(Через игру ребенок общается с внешним миром, появляется воображение, творческий подход.

В процессе игр решаются разнообразные задачи: гигиенические, образовательные, воспитательные, оздоровительные, коррекционные);

3-упражнения с гимнастическими мячами(которые дают возможность развития основных биологических факторов: способность к точности движения, координации, зрительное и пространственное восприятие);

4- ортопедические мячи(комплекс упражнений на мячах способствует правильной осанки и мышечного корсета, формированию оптимального стереотипа статика);

5-с гимнастической палкой(дает возможность более эффективно включить в работу мышцы разгибатели спины, укрепить мышцы боковых поверхностей тела);

6-со скакалкой(дает хорошую нагрузку на мышцы- разгибатели тела, а также на мышцы рук и ног.)

7- гимнастическая стенка(способствует укреплению мышц рук, ног, туловища. При выполнении висов, перемещений, лазания различными способами у детей развивается пространственная ориентация, они избавляются от чувства страха, становятся более уверенными в своих силах);

8 – гимнастические скамейки (используется для укрепления мышц всего тела, а также для развития у детей равновесия, координации движений).

Формы и методы оздоровительно- коррекционной работы

Основная форма этой работы это занятия в группе. Структура занятия та же, что и на обычном занятии по физической культуре:

вводная часть - (где особое внимание предлагается привлечь внимание детей к предстоящей деятельности, используются сюжетные занятия)

подготовительная часть –это уже начало коррекционной работы, здесь даются упражнения- тесты. Упражнения- тесты это статические растягивающие позы, мягко воздействующие на мышечно- связочный аппарат.

основная часть- решаются конкретные проблемы оздоровительно-коррекционной работы:

- укрепления мышц тела, рук и ног;
- развитие координации движений;
- обучение основным формам движения.

заключительная часть- решает задачу укрепления мышц стопы, поскольку и этот процесс нуждается в помощи. Релаксация.

Тематическое планирование

№ занятия	Содержание
1-2 сентябрь	Знание и представление правильной осанки. Пульсометрия. Чувство футбольного мяча.
3-4	Разучивание упражнений на фитболах для укрепления мышц шеи. Дыхательная гимнастика.
5-6 октябрь	Разучивание упражнений на фитболах для укрепления мышц плечевого пояса и рук. Упражнения на снятия мышечного напряжения. Проверка осанки.
7-8	Разучивание упражнений на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Дыхательная гимнастика.
9-10 ноябрь	Разучивание упражнений для укрепления мышц тазового дна и спины. Упражнения формирующие рефлекс правильной осанки.
11-12	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Лазание и ползание. Упражнения на снятия мышечного напряжения.
13-14 декабрь	Разучивание упражнений для укрепления мышц сводов стопы и увеличения подвижности позвоночника и суставов. Упражнения со скакалкой. Релаксация.
15-16	Комплекс упражнений игрового характера. Комплекс упражнений на фитболах. Дыхательная гимнастика
17-18 январь	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке. Релаксация.
19-20	Комплекс упражнений с мячом. Комплекс упражнений игрового характера. Дыхательная гимнастика.
21-22 февраль	Комплекс упражнений на фитболах. Упражнения со скакалкой. Проверка осанки. Лазание. Ползание.
23-24	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке. Релаксация

25-26 март	Комплекс упражнений с мячом. Комплекс упражнений игрового характера. Дыхательная гимнастика.
27-28	Комплекс упражнений для формирование осанки. Упражнение на гимнастической скамейке.
29-30 апрель	Комплекс упражнений на фитболах. Упражнения со скакалкой. Проверка осанки. Лазание. Ползание.
31-32	Комплекс упражнений для формирование осанки. Упражнения на гимнастической скамейке.
33-34 май	Комплекс упражнений на фитболах. Упражнения снятие зон мышечного напряжения. Дыхательная гимнастика.
35-36	Комплекс упражнений с мячом. Комплекс упражнений игрового характера. Релаксация.

Требования к освоению программного материала

Выпускники начальной школы, занимающиеся корригирующей гимнастикой должны знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления своего здоровья;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхательной гимнастики;
- гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение;

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в оздоровительно-профилактических подвижных играх;
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Литература:

1. Как сформировать правильную осанку у ребенка. А.А. Потапчук, -СПб.:Речь;М.:Сфера, 2009.
2. Организация оздоровительно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями в опорно-двигательного аппарата(осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях.Ф.И.Молостова, Ю.А. Лебедев, А.С.Большев.,г. Н.Новгород, 2009.
3. Учебно-методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра.И.В.Волкова, Ю.А Лебедев, А.С.Большев, Ю.Р.Силкин,г.Н.Новгород, 2009.
4. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.