**Структурное подразделение муниципального образовательного учреждения средней школы № 91, центр дополнительного образования “Военный водитель”**

**городского округа Тольятти**

**“УТВЕРЖДАЮ”**

Директор структурного подразделения

МОУ № 91, центра ДО “Военный водитель”:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Т.М. Антонова

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Составитель: Фомичева Светлана Николаевна,

Учитель физической культуры

Программа принята

на педагогическом совете

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Протокол № \_\_\_\_

Тольятти

2010

**ВВЕДЕНИЕ**

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей, так как известно, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Здоровый ребенок - главная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны, так как все перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки и культуры - все это является итогом уровня достигнутого здоровья детьми сегодня. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков наносят большой социальный и экономический ущерб. Разработка эффективных мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей и подростков, базируется на данных о состоянии здоровья этих контингентов. Это важно и необходимо потому, что весь опыт отечественного здравоохранения, все достижения мировой науки свидетельствуют о том, что пассивное отношение к охране и формированию детского здоровья, надежда на естественные процессы роста и развития, ни в коей мере не оправдываются. Общепризнанно, что ребёнок и подросток не являются уменьшенной копией взрослого человека, поэтому недопустимо чисто количественное уменьшение физиологических параметров взрослого человека соответственно возрасту, росту и весу организма ребёнка или подростка для понимания специфических особенностей их организма.

За последние десятилетия динамика здоровья детей и подростков характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Одной из распространенных заболеваний у школьников, является нарушения опорно-двигательной системы, главное место среди которых, занимают нарушение осанки и деформация позвоночника. Деформация позвоночника является очень древним заболеванием. В старинных захоронениях найдены скелеты людей с позвоночниками искривленными сколиозом. Очевидно - эта проблема стояла перед врачевателями с незапамятных времен. Известно, что с целью исправления осанки пациентов Гиппократ использовал мануальную терапию и лечебную гимнастику. Некоторые приемы физических воздействий, корригирующих положение оси позвоночника, описаны Авиценой. В русскоязычной литературе первое серьезное научное исследование сколиоза принадлежит Н.Ф. Гагману (1896). У 29% школьников он выявлял сколиоз позвоночника. В качестве одной из основных причин данного заболевания он признал неудобные школьные парты. Действительно, эта идея опирается на весьма важный факт. Заключается он в том, что значительное увеличение случаев заболевания сколиозом, выявляется в течение 4 лет, начиная с семилетнего возраста и к 11 годам.

Для правильной и своевременной организации профилактических и лечебных мероприятий для детей с нарушениями осанки и деформацией позвоночника исключительно важное значение имеет правильно установленный диагноз. От этого зависит тактика выбора профилактических мероприятий.

Эффективность этой работы увеличивается, если она проводится под руководством компетентных специалистов. Большое внимание при этом уделяется раннему выявлению нарушений осанки и деформации позвоночника.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цель программы** - обучение детей упражнениям, которые позволяют корригировать и поддерживать нормальную осанку.

**Для реализации цели ставятся следующие задачи:**

* сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств

детей и их двигательных способностей;

* коррекция и профилактика нарушения осанки;

- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля,

самопознания;

- расширение двигательного опыта посредством использования и

освоения физических упражнений;

* воспитание волевых качеств личности обучающегося;
* повышение защитных сил организма элементами закаливания и его

сопротивляемости;

- разъяснение диапазона здорового образа жизни, принципов

гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального

питания.

**Необходимо учитывать объективные медицинские противопоказания к занятиям данной системой:**

* **заболевания центральной и периферической нервной системы;**
* **ревматические и врожденные пороки сердца;**
* **острые респираторные заболевания;**

Cрок реализации программы: 3 года.

Количество учащихся в учебной группе: 12 – 15 человек.

Набор в группы свободный по желанию учащихся, и из показателей физической готовности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Количество учебных часов в группах I, II, III годов обучения - 144 часа. Занятия проводятся в группах с 7 до 10 лет, 4 часа в неделю по 40 мин.

В основной части занятий оздоровительно-корригирующей системылежат изотонические упражнения и круговой метод тренировки. Эта система позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей.

Для обучающихся используется дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения. Продолжительность и сложность заданий также подбираются в соответствии индивидуальных особенностей.

В программе отдается предпочтение формам и методам работы, предполагающим активную самостоятельную деятельность воспитанников.

Данная программа может быть реализована для дополнительного образования детей в образовательном учреждении любого типа и вида при адаптации к соответствующим условиям.

Основное предназначение программы: пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья, основное внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитывать культуру отношения к своему здоровью, физкультурно-оздоровительной, коммуникативной и других сферах жизни. Главные показатели результативности программы для этого контингента: положительная динамика, проявляющаяся в повышении активности детей в вышеперечисленных сферах деятельности, мотивация следить за своим здоровьем.

**Прогнозируемые результаты:**

I год обучения

- Наличие у обучающихся понятий: «физическая культура», «здоровый образ жизни», «ценности физической культуры», знание основ физической культуры, способов «здравостроительства».

- Устойчивый интерес к занятиям физической культурой, негативное отношение к таким социально-опасным явлениям, как табакокурение, алкоголизм, наркомания.

- Восприятие обучающими ценностей физической культуры, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, сознательное укрепление учащимися собственного здоровья, соблюдение основ здорового образа жизни.

II год обучения

- Позитивная динамика достижений в развитии двигательных способностей и в повышении уровня здоровья обучающихся.

- Наличие базовых знаний и умений здорового образа жизни, в области физической культуры и ЛФК.

III год обучения

- Позитивная динамика в повышении уровня здоровья и двигательных способностей обучающихся.

- Повышение мотивации к физической культуре и ЛФК.

- Наличие опыта организации и проведения практических занятий (лечебно-физических комплексов).

Занятие по ЛФК включает в себя три этапа:

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП проводится в виде тестирования. По его итогам педагог получает оценку функционального состояния организма учащегося.

2. ОСНОВНОЙ ЭТАП ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- упражнения по совершенствованию дыхания;

-общеразвивающие упражнения (ОРУ);

-тренировки мышечной, дыхательной и сердечнососудистой системе индивиду­альным дозированием нагрузки и дальнейшим ее возрастанием. 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫ ЭТАП:

в ходе, которого осуществляется дальнейшее совершенствование, и закрепление выполнения ОРУ и индивидуальных комплексов специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всего занятия, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Для обеспечения надлежащего контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учащихся необходимо обеспечить взаимодействие учителя и медицинских работников. Необходимо помнить, что на занятиях ЛФК объем и интенсивность физической нагрузки должны увеличиваться постепенно. В целях облегчения плани­рования моторной плотности и интенсивности нагрузок всем учащимся, посеща­ющим группу ЛФК, следует вести дневники самоконтроля, в которых на каждом занятии они должны фиксировать пульсометрию и результаты контрольного тестирования, а также оценивать свое самочувствие.

Оценка функционального состояния организма учащихся проводится с использо­ванием следующих тестовых упражнений.

1 .Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется функциональной пробой, состоящей из двадцати приседаний (ПРОБА МАРТИНЭ).

2.Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания опре­деляется задержкой дыхания на предельно возможное время. (ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ).

3.Оценка состояния нервно- мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (ЦАПЛЯ). При этом любое движений считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

4.0ценка силы мышц - сгибателей туловища определяется количеством подъема ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 ° и опускаются до касания ковра. (ПОДНИМАНИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА).

5.Оценка силы мышц - разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (ЛОДОЧКА).

6. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количест­вом сгибаний рук в упоре лежа за 10 сек. (ОТЖИМИНИЕ ОТ ПОЛА В УПОРЕ ЛЕЖА ИЛИ НА КОЛЕНЯХ)

7. 0ценка подвижности в тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает глубокий наклон из положения, сидя на полу, ноги на ширине плеч, руками касаясь сантиметровой ленты.

**ТЕСТОВАЯ КАРТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО** **СОСТОЯНИЯ (ФСО) ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тестовые задания** | **Показатель ФСО на начало уч. года** | **Показатель ФСО наконец уч. года** | **Динамика** |
| 1. | Проба Мартинэ |  |  |  |
| 2. | Задержка дыхания |  |  |  |
| 3. | «Цапля» |  |  |  |
| 4. | Поднимание ног в положении лежа |  |  |  |
| 5. | «Лодочка» |  |  |  |
| 6. | Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях |  |  |  |
| 7. | «Складка » |  |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка. Общие сведения о закаливании, дыхательной системе организма. Основы рационального питания в современных условиях. Вредные привычки (сигареты, алкоголь, наркотики). Лекции, беседы. | 4 | 4 | - |
| 2. | Комплекс дыхательных упражнений. | 10 | - | 10 |
| 3. | Стретчинг. | 15 | - | 15 |
| 4. | Комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки. | 20 | - | 20 |
| 5. | Комплекс специальных упражнений у плоскости и с предметами. | 15 | - | 15 |
| 6. | Комплекс специальных упражнений с большими мячами (фитболами). | 15 | - | 15 |
| 7. | Индивидуальные комплексы. | 20 | - | 20 |
| 8. | Подвижные игры. | 15 | - | 15 |
| 9. | Комплекс специальных упражнений на координацию. | 10 | - | 10 |
| 10. | Комплекс специальных упражнений на гибкость. | 10 | - | 10 |
| 11. | Релаксация. | 10 | - | 10 |
|  | **Всего:** | 144 | 4 | 140 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теория. Общие сведения о закаливании организма.** Физиологические особенности человека, сведения о методах закаливания: водой и воздухом. Общие требования по показаниям к закаливанию.

**Основы рационального питания в современных условиях.** Современные системы питания. Способы выведения нитратов и нитритов из продуктов. Десять заповедей здоровья.

**Вредные привычки** (сигареты, алкоголь, наркотики). Кратковременные последствия курения. Последствия длительного курения. Причины и последствия алкоголизма. Наркотики, особенности патологической зависимости.

**Практика.** Организация и проведение практических занятий по ЛФК:

- Подбор соответствующих комплексов упражнений и с учётом индивидуальных особенностей.

- Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки.

- Комплекс специальных упражнений у плоскости и с предметами.

- Комплекс специальных упражнений с большими мячами (фитболами).

- Комплекс специальных упражнений на координацию.

- Комплекс специальных упражнений на гибкость.

Подвижные игры и эстафеты для воспитания физических качеств воспитанников: «Смена мест». «Перетягивание через сетку». «Сильные и ловкие». «Передача мяча над головой». Бег за флажками». «Красное знамя». «Двумя руками через сетку». «Не давай мяч водящему». «Салка и мяч». «Слушай сигнал». «Передача мяча между ног». «Эстафета с гимнастической палкой». «Переставь скамейку». «Встречная эстафета с бегом». «Подвижная цель». «Охотники за утками». Два огня». «Челнок». «Удочка» и другие. «Эстафета с мячом» «Старт с выбыванием». «Старты с мячами». Самоконтроль за состоянием здоровья.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Разминка решает задачу рациональной подготовки всех органов и систем организма к основной нагрузке. Включает упражнения в построениях и перестроениях, различные виды ходьбы, усложненные требованиями соблюдения правильной осанки в сочетании с дыханием и общеразвивающими упражнениями. Для укрепления свода стопы включаются различные передвижения: на носках, пятках, внутреннем и наружном сводах стопы, перекаты с пятки на носок, скрестным шагом, а так же в сочетании с выполнением дополнительных заданий. Как средство адаптации к физическим нагрузкам сердечно-сосудистой и дыхательной систем, используется бег, при этом обращается внимание на умение сохранять правильную осанку и постановку стоп. В конце вводной части проводится не продолжительный стретчинг для крупных мышечных групп. Выясняется самочувствие, проводится контроль и самоконтроль пульса.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Применяются упражнения, тренирующие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, верхнего плечевого пояса. Подбор корригирующих упражнений проводится с учетом нарушенной функции организма, особое внимание при подборе упражнений уделяется локализации основной и компенсаторной дуг, с учетом мест прикрепления мышц, участвующих в деформации.

Эффективность упражнений зависит от исходного положения. Наиболее рациональным исходным положением является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза (положение, лежа на спине, лежа на животе, в упоре стоя на коленях.) Из этих исходных положений выполняются упражнения, включающие в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. Некоторые упражнения имеют симметричный характер. Поскольку симметричные упражнения обеспечивают выравнивание силы мышц спины и этим самым ликвидируют асимметрию тонуса. Такое действие симметричных упражнений связано с физиологическим перераспределением нагрузки. Во время выполнения упражнений, более ослабленные мышцы на стороне выпуклости позвоночного столба работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы противоположной стороны. Специальные упражнения выполняются в изометрическом режиме.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, и дает стойкий эффект при одновременном формировании навыка правильной осанки. Он создаётся на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определённых частей тела.

После объяснений, необходимых для выработки представления о правильной осанке, и показа «идеальной» осанки переходим к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Для этого используются:

- тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль).

- взаимоконтроль, осуществляемый занимающимися друг за другом.

- упражнения на осанку у плоскости и с предметами.

Структура занятий построена на принципах «круговой тренировки». Занимающиеся выполняют в определенных временных параметрах заданные упражнения на «станциях». Данная методика позволяет повысить эмоциональность и моторную плотность занятий.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Создаются условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление. Упражнения заключительной части развивают подвижность опорно-двигательного аппарата. Включаются дыхательные упражнения. Для обогащения двигательной культуры и привития занимающимся умения управлять своим телом, за счет четкой ориентации в пространстве, и как следствие уменьшение травматизма, а так же тренировки вестибулярного аппарата, применяются упражнения на координацию и равновесие. Особое внимание уделяется восстановлению нарушенного двигательного стереотипа, включая в занятия различные виды ходьбы (скрестным шагом, спиной вперед, меняя положения рук и т.п.). В конце занятия проводится контроль и самоконтроль пульса.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При составлении содержания программы, определении форм и методов образования учитываются: вопросы профилактики и коррекции нарушений осанки, средствами физической культуры, особенности контингента, заказ образовательных учреждений и обучающихся. В программу включены беседы о пользе систематических занятий физическими упражнениями, утренней гимнастики, здорового образа жизни; знакомство с различными способами рационального использования знаний по физической культуре для самосовершенствования.

Для организации и проведения занятий по системенеобходим инструктор по физической культуре, ЛФК (Государственного образца), оборудованный спортивный зал, имеющий зеркала, гимнастические коврики, резиновые амортизаторы, шведские стенки, тренажеры для тренировки равновесия.

Учебно-методические материалы по программе включают информационные материалы по всем разделам программы, материалы для практических занятий (комплексы упражнений, игры, практические задания), контрольно-диагностические материалы (тестовая карта функционального состояния обучающегося).

Для определения соответствия прогнозируемых результатов реальным результатам проводится мониторинг на начало и на конец учебного года.

Отслеживается следующее:

* Состояние сердечнососудистой системы;
* Состояние сердечнососудистой системы;
* Состояния нервно- мышечной системы;
* Силы мышц сгибателей туловища;
* Силы мышц - разгибателей туловища;
* Силы мышц верхнего плечевого пояса;
* Подвижности в тазобедренных суставов и позвоночника;
* Наличие знаний, умений и навыков, опыта оздоровления, укрепления собственного здоровья;
* Позитивная динамика отношений обучающихся к здоровью человека как ценности, к здоровому образу жизни и физической культуре.

Основной метод отслеживания образовательных результатов выявления измерения (ФСО), педагогическое наблюдение. Используются другие методики, рекомендованные органами управления образованием и методическими центрами, составленные и адаптированные педагогическими работниками учреждения вопросники, анкеты и др. Наряду с оценкой педагога широко используется самооценка и взаимооценка детей.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Колтановский.А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения - М.,1980
2. Менхин.Ю.В. Менхин.А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.  
   Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Кузнецов.B.C., Колодницкий.Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка  
   детей школьного возраста: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Попов.С.Н. Лечебная физическая культура., - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Попов.С.Н Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов  
   физической культуры. - Ростов н./Д: «Феникс», 1999.
6. Гурфинкель.В.С, Коц.Я.М, Шик.М.Л. Регуляция позы человека., Издательство «Наука», - М. 1965.
7. Селуянов.В.Н, Сарсания.С.К, Мякинченко.Е.Б, Безденежных.А.И, Анохина.Е.Г, Воронкина.Л.В, Тураев.В.Т. ИЗОТОН (основы теории оздоровительной физической культуры). - М., 1995.
8. Велитченко.В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. М.: Тера-Спорт, 2000.
9. Сарсания.С.К, Селуянов.В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М.  
   1991.
10. Гугин.А.Г. Уроки физичекой культуры в начальной школе. Издательство

«Просвещение», М. 1970.

11. Каптелин.А.Ф., Лебедева.И.П. Лечебная физкультура в системе

медицинской реабилитации. - М.: Медицина, 1995.

12. Энока.Р.М. Основы кинезологии. Киев, Олимпийская литература, (перевод

санглийского). 2000.

13. Сарнадский.В.Н., Фомичев.Н.Г. Скрининг деформации позвоночника

методом компьютерной оптической топографии. (Пособие для врачей),

Новосибирск 2000.

14. Сарнадский.В.Н., Фомичев.Н.Г. Мониторинг деформации позвоночника

методом компьютерной оптической топографии. (Пособие для врачей),

Новосибирск 2001.

15. Гэлли.Р.Л., Спайт.Д.У., Симон.Р.Р. Неотложная ортопедия. Позвоночник:

Пер. с англ. - М.: Медицина, 1995.

16. Любченко В.Ю. Материалы 3-го Российского научного форума РеаСпоМЕД

2003.

17. Левит.К., Захсе. Й., Янда.В., Мануальная медицина: Пер. с нем. - М.:

Медицина, 1993.

18. Гладышева.А.А. Анатомия человека., М.: - Учебник, «ФиС», 1977.

19. Попелянский.Я.Ю. Ортопедическая неврология. Вертеброневрология.

Руководство для врачей. В 2х томах, Казань, 1997.

20. Хрущев.С.В., Поляков.С.Д., Бадридзе.Н.М., Соболев.А.М., Иванов.И.Л,

Шлейфер.А.А., Экспресс-оценка физического здоровья школьников.

Практическое пособие к компьютерной программе., М. 1999.

21. Халемский.Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением

осанки. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

22.Мацкеплишвили Т.Я. Нарушение осанки и искривление позвоночника у

детей. - М.: Изд-во НЦССХ им. Бакулева РАМН, 1999.