Аннотация
к рабочей программе профилактической помощи детям,
имеющим нарушения осанки
и опорно-двигательного аппарата стоп

Рабочая программа составлена педагогом дополнительного образования.

Программа является ***основным компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности***.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 4 до 16 лет. Рабочая программа вариативна для 3 возрастных категорий и разделяется на 3 модуля:
1 модуль – для детей 4-7 лет; 2 модуль - для детей 8-12 лет; 3 модуль - для детей 13-16 лет.

Цель программы: формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, а также способствовать ценностному отношению к своему здоровью.

Задачи программы: формирование первичных знаний о здоровых привычках, строении и функциях опорно-двигательного аппарата, пользе физических упражнений, механизмах воздействия упражнениями на организм; удовлетворение естественно-биолологических потребностей ребенка в движении; осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; развитие и тренировка организма путем оптимальных физических нагрузок.

Используемые методы и приемы работы: специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме); общепедагогические методы физического воспитания (словесные методы; методы наглядного воздействия ; метод непосредственной наглядности; методы опосредованной наглядности; методы направленного прочувствования двигательного действия).

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на 36 занятий, продолжительностью до 30 минут для детей дошкольного возраста, 45 минут для детей школьного возраста, и проводимых с частотой 1 - 3 раза в неделю, на протяжении 3-9 месяцев.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1 модуль: имеют навыки сохранения правильных поз стоя, сидя, лежа; умеют выполнять элементы контроля дыхания; знают основные части тела человека; знают основы личной гигиены и безопасности тренировки.

2 модуль: сформировано мышечно-суставное чувство правильной осанки; знают правила личной гигиены правила безопасности тренировки; овладеют техникой выполнения коррекционных упражнений, дыхательных упражнений.

3 модуль: имеют представление о своей физиологической норме; о направленном воздействии физических упражнений на организм; овладеют техникой выполнения коррекционных, дыхательных, релаксационных упражнений.