

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа профилактики нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата стоп

Автор - составитель:
Брагина И.А.,
педагог дополнительного
образования

г.Волгодонск
2015г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Технология реализации программы
3. Краткое содержание разделов программы
4. Тематическое планирование
5. Предполагаемые результаты

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За последние 10 лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья у детей, посещающих образовательные учреждения. По данным Центра здоровья детей РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от легкой степени выраженности до тяжелой патологии.

Существует теснейшая связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и систем организма. Во время занятий физическими упражнениями повышается устойчивость организма к заболеваниям, нейтрализуется воздействие стрессовых ситуаций. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Регулярные занятия физическими упражнениями ведут к укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию чувства уверенности, психической устойчивости. У детей до завершения окостенения скелета позвоночник очень гибкий и пластичный. Вследствие разновременных процессов роста и развития организма, развитие мышечной ткани отстает от роста скелета. Такого рода особенности вместе с неправильными позами и недостаточной двигательной активностью приводят к возникновению нарушения осанки.

Осанка в любом возрасте имеет нестабильный характер; она может улучшаться и ухудшаться. У детей количество нарушений осанки возрастает в период активной роста в 5-7 лет и в период полового созревания.

Различные отклонения от правильной осанки считаются ее нарушением и не являются заболеванием. Чаще всего они возникают при гиподинамии, неправильных позах и носят функциональный характер. Эти нарушения связаны с изменением опорно-двигательного аппарата, при которых и возникают «ошибочные» условно-рефлекторные связи, мышечный дисбаланс. Поскольку при нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов организма, то сами нарушения осанки могут быть предвестниками серьезных заболеваний.

Необходимость компенсаторно-коррекционного двигательного воздействия для детей с нарушениями осанки очевидна. Это возможно осуществлять в рамках дополнительных внешкольных занятий.

Программа нацелена на формирование осознанного отношения к своему здоровью, чувству самоконтроля физического состояния. Кроме того эффект двигательной нагрузки заключается в коррекции не только физического состояния, но и психоэмоционального.

Особенность данной программы в том, что наряду с двигательной коррекционной активностью, она содержит и познавательный валеологический компонент.

Программа предполагает формирование первичных знаний о:

- здоровых привычках,
- строении и функциях опорно-двигательного аппарата,
- пользе физических упражнений,
- механизмах воздействия упражнениями.

Программа решает следующие общие задачи:

- удовлетворение естественно-биологических потребностей ребенка в движении,
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата,
- формирование правильной осанки,
- развитие и тренировка организма путем оптимальных физических нагрузок.

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 36 занятий, проводимых в течение 3 месяцев из расчета 3 занятия в неделю.

В целом построение занятий традиционное: вводная, основная и заключительная части.

В вводной части помимо общеразвивающих упражнений используются упражнения, формирующие готовность к физической и активной психической деятельности (например, упражнения на внимание), применяются подводящие упражнения с учетом содержания основной части.

Основная часть отводится коррекционным упражнениям. После выполнения упражнений по теме занятия проводится краткая беседа, в которой объясняется значение выполненного. В доступной форме с учетом возрастной группы преподносятся

сведения о здоровом образе жизни, о правилах сохранения осанки. Воспитанники учатся анализировать связь между упражнениями и своим функциональным состоянием.

Заключительная часть решает задачи снижения функциональной активности, расслабления и растягивания мышц.

Программа вариативна для 3 возрастных категорий и разделяется на 3 блока:

I.дошкольники - 4-7 лет.

II.младшие школьники -8-11 лет.

III.средний школьный возраст - 12-15 лет.

Практической части отводится 83%-88% от общего времени занятия. Основным средством коррекции являются комплексы упражнений, сюда входят:

- общеразвивающие упражнения,
- упражнения с предметами (гимнастические палки, фитболы, резиновые мячи, массажеры),
- дыхательные упражнения,
- специальные упражнения,
- упражнения для расслабления и растягивания,
- корригирующие упражнения.

Упражнения в свою очередь разделяются на статические и динамические.

Теоретической части отводится 12%-17% от общего времени занятия. Основным средством является объяснение, беседа, показ.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Содержание познавательной части Возрастная категория 4-7 лет (I блок)

Что такое позвоночник? На что он похож? Где находится позвоночник? Обозначение основных звеньев человеческого тела, понятия: туловище, рука, нога, плечо, локоть, кисть, колено, стопа, таз. Обозначение различных направлений движений тела, понятия: вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз, согнуть-выпрямить, наклониться-разогнуться). Обозначение темпа движений, понятия: быстро-медленно, плавно-напряженно. Что значит «держат» спину? Как правильно сидеть, стоять? Как мы дышим, понятия:

вдох, выдох, задержка дыхания. Зачем нужны упражнения? Движения – противоход - согласованные встречные движения рук и ног. Основы личной безопасности на занятиях физкультуры. Правила личной гигиены.

Содержание познавательной части Возрастная категория 8-11 лет (I I блок)

Основные положения тела. Обозначении основных звеньев человеческого тела - плечо, предплечье, запястье, кисть, бедро, голень, стопа, суставы, позвоночник. Обозначение основных направлений движений. Мышечно-суставное чувство правильной осанки. Понятие расслабление - напряжение. Движения противоход - перекрестные сложнокоординированные движения рук и ног. Понятие осанка. Признаки определения осанки. Из-за чего осанка может быть направленной? Понятия здоровье-болезнь. Какие привычки могут привести к болезни? Какие факторы сохраняют здоровье? Дыхательный ритм. Контроль дыхания. Какие продукты приносят здоровье и какие вред? Личная гигиена и безопасность тренировки.

Содержание познавательной части Возрастная категория 12-15 лет (I I I блок)

Телосложение. Индивидуальные особенности развития. Виды осанки. Вредные факторы, портящие осанку. Мышечно-суставное чувство правильной осанки. Зрительный контроль и самооценка своей осанки. Влияние различных упражнений на формирование телосложения. Осознанный дыхательный ритм. Признаки здоровья. Гигиена питания. Продукты «мусорщики». Личная гигиена. Профилактика травматизма. Режим дня.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование - I БЛОК

№ занятия	Тема занятия
1-2	Зрительный контроль осанки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с резиновым мячом. В положении стоя: удержание положения тела. Название основных частей тела (с элементами игры).
3-4	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Направления движения вперед-назад вверх-вниз на матах (игровой момент).
5-6	Упражнения в ходьбе с различным положением стоп. Как мы дышим – беседа. Простые дыхательные упражнения. Самовытяжение в положении лежа – «резиночка», сидя – «дерево». Самомассаж стоп на массажере.
7-8	Как правильно сидеть? Равновесие. Удержание равновесия на фитболе. Вибрации, перекаты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Направление движения влево-вправо (игровой момент).
9-11	Комплекс корректирующих упражнений в положении лежа для укрепления мышечного корсета. Расслабление - напряжение (игра «Шалтай-болтай»). Темп плавно-напряженно.
12	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и укрепления опорно-двигательного аппарата стоп. Имитационные упражнения для стоп. Гигиена ног.
13	Общеразвивающие упражнения. Беседа о позвоночнике: где он находится, на что он похож, рассмотреть на изображении, что может позвоночник (наклоны влево-вправо, вперед-назад (наклоны, повороты).
14-15	Комплекс упражнений, стабилизирующих осанку в положении стоя и лежа. Как «держать спину»? Дыхательные упражнения под счет (контроль дыхания).
16-18	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные расслабляющие упражнения. Медленный темп, плавные дыхательные движения. Комплекс упражнений в положении лежа, стабилизирующий осанку.

19-21	Комплекс упражнений на фитболе. Удержание осанки, равновесия, выполнение перекатов. Вибрации на фитболе – темп быстрый, короткие движения. Комплекс имитационных упражнений для стоп. Расслабления в положении лежа.
22-24	Комплекс статических упражнений, удержания гармоничных поз «ребенок», «собака», «дерево», «звездочка». Дыхательные упражнения под счет. Ползания различными способами. Общеразвивающие упражнения с мячом.
25	Беседа о личной гигиене – зачем мыть руки, иметь сменную одежду и обувь. Комплекс упражнений на внимание, закрепление основных направлений движений. Упражнения в парах с резиновым мячом.
26-28	Комплекс корректирующих упражнений для укрепления мышечного корсета в положении лежа. Движения – противоход. Комплекс упражнений с движениями противоход. Комплекс дыхательных упражнений, сочетание темпа дыхания с движениями рук.
29-31	Комплекс упражнений на фитболе – равновесие, вибрации, удержание осанки. Позные упражнения – «ласточка», «собака», «ребенок», «кошка-корова», «дерево», «звездочка». Ползания различными способами. Упражнения, растягивающие основные группы мышц.
32-34	Комплекс корректирующих упражнений для формирования мышечного корсета. Растягивающие упражнения на фитболе. Дыхательные упражнения с удлинением фазы выдоха. Комплекс имитационных упражнений для стоп, массажные упражнения.
35-36	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Движения-противоход в общеразвивающих упражнениях. Комплекс упражнений на фитболе- вибрации, перекаты. Упражнения, стабилизирующие осанку. Самовытяжения в положении лежа и стоя в полувисе.

Тематическое планирование - I I БЛОК

№ занятия	Тема занятия
-----------	--------------

1-2	Зрительный контроль у зеркала в положении основная стойка. Что такое осанка, (привычное положение тела)? Упражнение «слепок» у стены. Комплекс общеразвивающих упражнений, удержание осанки при помощи утяжеленных мешочков. «Правильные» положения тела. Как оценить свою осанку?
3-4	Обозначение основных звеньев тела. Упражнения на развитие внимания. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения для стоп в ходьбе. Направление движения влево-вправо (игровой момент). Разогревающие стимулирующие упражнения для кистей.
5	Дыхательный ритм (вдох, задержка, выдох). Дыхательные упражнения с удлинением вдоха, выдоха под счет. Общеразвивающие упражнения. Правильная поза при сидении.
6-7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Техника безопасности на занятиях с предметами. Понятия напряжение и расслабление. Упражнения для тренировки чувства напряжения и расслабления.
8-9	Комплекс упражнений, стабилизирующих мышцы спины. Упражнения у опоры «слепок». Динамические дыхательные упражнения, «раскрывающие» грудную клетку. Массажные упражнения для стоп.
10-11	Общеразвивающие упражнения с использованием движения – противоход. Упражнения на фитболе. Равновесие. Удержание корпуса для устойчивости равновесия. Упражнение для расслабления мышц.
12-14	Комплекс корректирующих упражнений для формирования здоровой осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп, в положении сидя. Гигиена ног, ортопедический режим.
15	Упражнения на внимание со сложной координацией, удержание правильной осанки. Из-за чего осанка может ухудшаться. Комплекс упражнений сидя и лежа для растягивания перенапряженных мышц.
16-18	Комплекс корректирующих упражнений для формирования здоровой осанки, укрепления мышечного корсета. Дыхательный ритм. Контроль частоты дыхания. Тренировка полного

	удлиненного выдоха. Массажные упражнения для стоп. Позные упражнения «ребенок», «собака», «дерево».
19-21	Комплекс упражнений на фитболе. Равновесие, вибрации, перекаты, удержание позвоночника в нейтральном положении. Понятия болезнь-здоровье. Какие привычки могут привести к болезни. Ползания различными способами, движения-противоход. Упражнения для расслабления.
22-24	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения для растягивания мышц. Дыхательные упражнения. Удлинение фазы задержки на вдохе. Техника безопасности тренировки. Какие факторы и полезные привычки сохраняют здоровье. Массажные упражнения для стоп в положении стоя.
25-27	Комплекс корректирующих упражнений, стабилизирующих осанку. Позные упражнения симметричного характера с элементами йоги. Диафрагмальное дыхание для растягивания перенапряженных мышц.
28-30	Динамические дыхательные упражнения для «раскрытия» грудной клетки. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп в движении. Почему человеку необходимо движение? Как влияют упражнения на самочувствие? Ползания различными способами. Упражнения в положении лежа-самовытяжение.
31-33	Общеразвивающие упражнения с мячом. Удержание осанки. Зрительный контроль осанки у зеркала по основным точкам. Комплекс корректирующих упражнений для укрепления мышечного корсета. Правила сохранения осанки в повседневной жизни. Режим дня. Упражнения на фитболе – вибрации.
34-36	Комплекс дыхательных упражнений с сохранением позы, вытяжение позвоночника. Комплекс упражнений для стоп в положении сидя. Какие продукты приносят здоровье и какие вред. Почему еда может быть опасной. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Расслабления.

Тематическое планирование - III БЛОК

№ занятия	Тема занятия
1-2	Зрительный контроль своей осанки. Основные точки для определения правильной осанки. Причины, по которым возникают нарушения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для волевого удержания позвоночника.
3-4	Какие бывают осанки? Отличие здоровой осанки от неправильной. Рост и вес как показатели физического состояния. Комплекс упражнений для стабилизации мышц позвоночника. Упражнения для расслабления мышц. Какую работу выполняет позвоночник (опорная, рессорная, двигательная, защитная)?
5-6	Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп. Массажные упражнения для стоп. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Удлинение фазы выдоха, полный выдох. Упражнение «слепок». Сохранение осанки в бытовых движениях и позах.
7-8	Комплекс корректирующих упражнений при нарушенной осанке. Позные упражнения «собака», «дерево», «ребенок», «звезда», удержание осанки. Роль позвоночника в организме человека. Массажные упражнения для стоп.
9-10	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Динамические дыхательные упражнения. Упражнения для стабилизации мышц позвоночника в положении лежа. Равновесие. Удержание позы на фитболе.
11-12	Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием мешочков с отягощением. Упражнения для тренировки смены состояний напряжения и расслабления. Комплекс корректирующих упражнений при нарушенной осанке. Расслабляющие упражнения.
13	Дыхательные упражнения. Диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения, «раскрывающие» грудную клетку. Комплекс упражнений на фитболе.
14-15	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника. Как «работают» эти упражнения? Почему человеку необходимо движение? Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп.
16-17	Какую работу выполняет позвоночник и суставы? Обозначение основных суставов (плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, коленный, голеностопный). Комплекс упражнений с гимнастической палкой, волевое удержание осанки. Комплекс упражнений самовытяжения в положении

	лежа. Вибрации на фитболе, растягивание мышц позвоночника.
18-20	Комплекс корректирующих упражнений при нестабильной осанке, в положении лежа и сидя. Дыхательные упражнения, раскрывающие грудную клетку. Удлинение фазы задержки на вдохе. Зрительный контроль осанки у зеркала по основным точкам.
21-23	Комплекс упражнений на фитболах. Равновесие, вибрации, перекаты, упоры. Упражнения, растягивающие мышцы позвоночника (на фитболе). Массажные упражнения для стоп. Как образ жизни человека может влиять на здоровье и внешний облик?
24-26	Позные упражнения с удержанием осанки с элементами йоги. Упражнения для расслабления мышц позвоночника, рук и ног. Плавный дыхательный ритм, растягивание мышц на фазе выдоха. Комплекс корригирующих упражнений при нарушенной осанке, в положении лежа. Зрительный контроль у зеркала.
27-29	Комплекс упражнений на фитболе. Признаки здоровья (по внешним данным и по внутренним ощущениям). Комплекс упражнений, укрепляющих своды стоп. Общеразвивающие движения противоход. Диафрагмальное дыхание. Самовытяжение в полувисе.
30	Как пища влияет на здоровье человека (витамины, питательные вещества, энергия тепла)? Что такое продукты «мусорщики»? Режим дня. Комплекс упражнений, корригирующих осанку. Расслабления.
31-33	Общеразвивающие и сложно-координационные упражнения на внимание. Позные упражнения, удержание осанки «звезда», «дерево», «собака», «ребенок», «саранча». Контроль дыхательного ритма. Комплекс упражнений для укрепления сводов стоп. Упражнения в положении лежа для укрепления мышечного корсета.
34-36	Комплекс упражнений на фитболе удержание осанки, вибрации, перекаты, равновесие. Упражнения в чередовании мышечного напряжения и расслабления. Комплекс корригирующих упражнений при нарушенной осанке. Самовытяжение лежа и в полувисе. Зрительный самоконтроль осанки у зеркала.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Возрастная категория 4-7 лет
Предполагаемые результаты:

© «Гармония», 2015

- навыки сохранения правильных поз стоя, сидя, лежа,
- умения выполнять элементы контроля дыхания,
- знание основных частей тела человека,
- знание основ личной гигиены и безопасности тренировки,
- выполнение в полном объеме комплексов упражнений.

Возрастная категория 8-11 лет

Предполагаемые результаты:

- сформированное мышечно-суставное чувство правильной осанки,
- знание правил личной гигиены правила безопасности тренировки,
- овладение техникой выполнения коррекционных упражнений, дыхательных упражнений,
- выполнение комплексов упражнений в полном объеме.

Возрастная категория 12-15 лет

Предполагаемые результаты:

- сформированное представление о своей физиологической норме,
- представление о направленном воздействии физических упражнений на организм,
- овладение техникой выполнения коррекционных, дыхательных, релаксационных упражнений,
- выполнение комплексов упражнений в полном объеме.