**Дополнительная образовательная программа**

***«Красивая осанка»***

для школьников 1-4 классов

                **Разработчики программы**:

                                                    *А.Л.Соловьева*

                                                    - учитель физкультуры

*Е.М.Вершинина*

                                                   - учитель начальных классов

*Е.Н.Веселова*

                                                   - учитель начальных классов

                                                   *Л.П.Иванова*

                                                   - учитель начальных классов

Нижегородская область,

Уренский район, п. Уста

2012 год

                        **СОДЕРЖАНИЕ:**

**1.  Пояснительная записка                                                             -  3 – 5 стр.**

**2.  Концептуальные основы                                                           - 5 – 8 стр.**

**3.  Основные направления подпрограммы                                - 8 – 11 стр.**

**4.   Механизм реализации                                                             - 11 – 12 стр.**

**5.   Материально-техническое и финансовое обеспечение    - 11 – 12 стр.**

**6.   Виды деятельности и формы занятий                                 - 12 – 13 стр.**

**7.    Учебный план                                                                         - 13 – 24 стр.**

**8.   Ожидаемые результаты                                                         - 24 – 25 стр.**

**9.    Список литературы                                                               - 26 стр.**

**10.  Приложения                                                                            - 27 – 78 стр.**

**1.Пояснительная записка.**

     Актуальность ориентации педагогической деятельности на сохранение здоровья обучающихся и профилактику заболеваемости сегодня очевидна. Крайне высокий уровень заболеваемости, увеличение распространенности функциональных расстройств у детей указывают на приоритетность проблем.  Решение ее только силами лечебных учреждений оказывается невозможным.

    В Законе «Об образовании» от 10 июля 1992 года № 3266-1 внесены изменения в связи с переходом на новые ФГОС второго  поколения, где правительство рекомендует уделить особое внимание здоровью подрастающего поколения и формированию здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ/ <http://www.ed.gov.ru/ofinf/nd_fao/6658/>

   Одним из важнейших условий полноценного развития детей в школе является физкультурно-спортивная деятельность. Учитывая требования ФГОС второго поколения утверждённые приказом Минобрнауки России от 06  октября 2009 года № 373 во всех общеобразовательных школах введён дополнительный час  физической культуры   <http://www.edu.ru/db-mon/mo/data/d_09/m373.html>.

   В рамках перехода на федеральные стандарты второго поколения во всех общеобразовательных учреждениях уделяется большее внимание развитию  физкультуры и спорта. Каждый регион проводит целевую диагностику по  изучению здоровья учащихся школ.

   По итогам  областной диспансеризации в общеобразовательных школах самый большой процент заболеваемости детей наблюдается с нарушением осанки (сколиоз), плоскостопия. Долгое сидение за компьютером, малоподвижность детей, неправильно подобранная  обувь-всё это приводит к ухудшению физического здоровья детей. Для нашей школы эта проблема очень актуальна, поэтому созрела необходимость для написания  данной программы.

   Программа по коррекции осанки и плоскостопия в нашей школе педагогически целесообразна, так как является важным и неотъемлемым компонентом в процессе формирования у детей навыков здорового образа жизни, способствует привитию внимательного отношения к своему здоровью.

    Чтобы целенаправленно использовать дополнительный ресурс (1 час в неделю) на коррекцию осанки и плоскостопия, коллектив школы разработал данную  программу.

      Низкий уровень грамотности нашего населения в отношении здоровья диктует необходимость формирования системы обучения и воспитания детей, основанной на прочных знаниях закономерностей развития организма и личности, на устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья. Программа «Красота осанки» направлена на улучшение физического здоровья детей младшего возраста методами физкультуры и спорта.

**Цель программы:**

   Коррекция осанки, плоскостопия у детей младшего школьного возраста через  организацию физкультурно-оздоровительных занятий в начальной школе.

**Задачи:**

1. Научить детей  и родителей мерам профилактики плоскостопия и сколиоза
2. Работать над формированием у детей здорового образа жизни
3. Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью.
4. Улучшить здоровье детей методами физкультуры и спорта.

Возраст детей в реализации данной программы – от 7 до 10 лет

**2. Концептуальные основы.**

          Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегрированный критерий качества современного образования.  Подготовить учащегося к самостоятельной жизни – это, значит, сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному позитивному жизнепереживанию. Именно поэтому в концепции идет речь об образовании и воспитании, которые не только сберегают, но и главным образом формируют здоровье школьника.

**Основные принципы**:

***Принцип целостности*** (комплексности) понятия «здоровье» и интегрированности (взаимодополняемости) всех существующих подходов к решению данной проблемы для образовательного учреждения, а именно: объединение усилий различных специалистов в единую медико-психолого-педагогическую службу (центр «Здоровье»), рассматривающую создание формирующего здоровье образовательного и воспитательного пространства как основную цель своего существования и стратегическую задачу функционирования образовательного учреждения в целом.

***Принцип последовательности или этапности***

Вся программа рассчитана на 1 год  для каждого класса в отдельности. Материал для  развития здоровья будет построен последовательно и поэтапно: от 1 класса (просто) к 4 классу (сложно).

    Образование, формирующее здоровье возможно только при создании благоприятной образовательной среды для поддержания личностного развития школьника. В нем условно выделим два направления: медицинское и педагогическое.

     Медицинское направление предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса, просветительную, реабилитационную и профилактическую  работу медиков.

     Педагогическое направление осуществляется в процессе непосредственной учебной деятельности ребенка и проявляется, в первую очередь, в индивидуально-дифференцированной подходе учителя к каждому ученику (по И.С.Якиманский). <http://www.openclass.ru/node/265916>

 Особые требования предъявляются к профессиональной подготовке и личности учителя.

     Образование, формирующее здоровье, невозможно без создания культурологического пространства школы, а именно:

* создания системы дополнительного образования,  системы социального воспитания подрастающего поколения;
* оздоровления эмоционально-поведенческого пространства школы;
* продуманной организации интерьера школы в целом и каждого класса в отдельности с учетом влияния на психику учащихся и педагогов зрительных образов «среды обитания» и ее эмоционально-психологическое обогащение.

     Критериями общего (физического) здоровья являются: структура и функциональная сохранность органов и систем; свойственная организму индивидуально достаточно высокая приспособляемость к изменениям в типичной для него природной и социальной среде; сохранность привычного позитивного самочувствия.

    Критериями душевного и социального здоровья человека являются: осознание собственной значимости  и чувство уверенности в себе. Уверенным в себе человеком может быть только физически здоровая личность. Красивая осанка – это один из факторов здоровья человека во всех его проявлениях.

     Только коренная и целостная перестройка всей учебной и внеучебной деятельности учащихся и педагогов в соответствии с медицинскими нормами поможет сберечь и укрепить здоровье участников образовательного процесса в самом широком смысле. Поэтому, чтобы воспитать полноценную, успешную личность педагоги должны уделить особое внимание формированию осанки как основы  здоровья каждого человека.

**Принцип дифференцированности:** предполагает дифференциацию целей, задач, средств и планируемых результатов формирования здоровья учащихся, во всех его проявлениях при обязательном всеобщем охвате всех обучающихся. Дифференциация должна проходить с учетом возраста и степени сформированности здоровья как целостного психофизиологического и социально-личностного состояния школьников, а именно:

    - система формирования ответственного позитивного отношения к своему здоровью и готовности к здоровому образу жизни у младших школьников;

    - система формирования позитивного психологического и социального здоровья у детей подростков;

    - система возможной коррекции и придания устойчивости здоровью как целостному интегративному показателю развития личности у молодых людей.

    Педагогический коллектив школы объединяет 27 учителей, из них высшее образование имеют 22 чел., среднее профессиональное 4 чел., незаконченное высшее 1 чел.

    Педагогический стаж основной группы: более 10 лет – 8 чел., более 20 лет – 9 чел, более 30 лет – 8 чел.

    Имеют высшую квалификационную категорию 6 чел., первую – 19 чел., вторую – 9 чел.

   Пед.коллектив стабильный, отличается высоким профессионализмом и творчеством в работе, пользуется заслуженным авторитетом у обучающихся и их родителей.

**3. Основные направления программы.**

  1. Организационно-методическая деятельность - осуществление мониторинга здоровья детей.

  2. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.

  3. Укрепление материально-технической базы, обеспечивающей оптимальные условия сохранения здоровья детей внутри школы.

  4. Внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения в школе.

  5. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.

  6. Просветительская работа для родителей в рамках реализации программы по основам ЗОЖ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Организационно-методическая деятельность.**
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Осуществление мониторинга: - здоровья детей;- микросреды школы. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Изучение и распространение методических материалов по проблемам нарушения осанки и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Организация системы работы с родителями по всем аспектам сохранения и укрепления нарушения осанки и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Повышение квалификации педагогических кадров на курсовой переподготовке, направленной на укрепление и сохранение здоровья детей. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 5. Приобретение методической литературы и видеофильмов по проблемам  нарушения осанки и плоскостопия, рабочих тетрадей для 1-4 классов . |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 6. Изучение и распространение передового педагогического опыта по проблемам здоровья и экологии через различные формы спортивно-оздоровительной  работы. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Оптимизация учебно-воспитательного процесса.**
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Сохранение и обновление  сети спортивных и секционных  занятий по проблемам нарушения осанки и развития плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Внедрение здоровье- сберегающих технологий в образовательном процессе и применение в работе форм здоровье-сбережения. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Обеспечение рационального режима образовательно-воспитательного процесса в школе, согласованного с ЦГСЭН. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Комплектование классов и групп с учетом здоровья, уровня развития детей (профильные классы). |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 5. Проведение классных и общешкольных родительских собраний по тематике нарушения осанки и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 6. Соблюдение здоровье сберегающих технологий на уроках и внеклассных мероприятиях с целью коррекции осанки и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Проведение физкультминуток и динамических пауз  с применением упражнений на осанку и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **3.Укрепление материально-технической базы, обеспечивающей оптимальные условия сохранения здоровья детей внутри школы.** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Создание сменного стенда  «Уголок здоровья» |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Разнообразить работу секций. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Приобретение необходимого спортинвентаря для решения проблемы нарушения осанки и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4.Внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения в школе.** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Приведение в соответствие нормам процедурного  и медицинского кабинетов ОУ. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 2. Совместное планирование взаимодействия школы и медицинских учреждений района, спортивных учреждений  (Фока, спортшколы.) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Проведение углубленных медицинских осмотров детей, диспансеризации сотрудников школы |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Организация работы медицинского лектория для учащихся и их родителей. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 5. Проведение мониторинга здоровья и микросреды ОУ. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 6. Осуществление медицинского контроля за детьми, стоящими на учете по  заболеванию  осанки и плоскостопия. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Санаторно-курортное лечение детей. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 8. Организация круглогодичного отдыха детей на базе школы и других оздоровительных лагерей и санаториев. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Создание условий для занятий физкультурой и спортом в школе. |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  2.   -  Игры, в которых одно из требований – соблюдать правильную осанку при стоянии и ходьбе. Это большинство игр с моментами строя.- Физкультпаузы- Физкультминутки-Динамические паузы-Спортивные игры- Подвижные игры-Секционные занятия  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Сохранение и расширение сети спортивных  занятий и секций. Путём привлечения к их проведению медиков и тренеров по ЛФК. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение в перечень дополнительного образования новых  кружков  и секций:

1 класса2 класса3 класса4 класса |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Просветительская работа для родителей в рамках реализации программы по основам ЗОЖ.**

- Мастер класс- Выступление медицинских работников- Общешкольные собрания- Лекционные занятия |  |

**4.  Механизм реализации.**

     Программа реализуется в четыре этапа.

     **1 этап – организационный** (Апрель - Май). Анализируется ситуация, проводятся социологические исследования и опросы учащихся, педагогов и родителей. Изучается опыт решения проблемы. Создается временная творческая группа по разработке программы.

     **2 этап – подготовительный** (Сентябрь ). Утверждение программы на педагогическом совете, ознакомление с ней заинтересованных лиц, укрепление материально-технической базы.

    **3 этап – деятельностный** (Октябрь - Апрель). Осуществляется, развивается и корректируется деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и педагогов в ОУ.

    **4 этап – результирующий** (Май).  Дается оценка программы, фиксируются и оформляются результаты.

**5. Материально-техническое и финансовое обеспечение.**

         Школа расположена в типовом здании. Ежегодно в школе обучается до 300 детей. Школа работает в 1 смену.

    В распоряжении школы имеются:

    - спортивный зал;

    - актовый зал;

    - медицинский кабинет;

    - кабинет психолога;

    - спортивные площадки на территории школы;

    - хоккейная коробка;

    - игровая площадка;

    - спортивный инвентарь;

    - техника для музыкального оформления мероприятий;

    - видеокамера и фотоаппараты;

    Финансирование программы предполагается обеспечить из следующих источников:

  - Бюджетное финансирование ОУ;

    - Средства заинтересованных ведомств, участвующих в исполнении Подпрограммы:

    - Спонсорские и родительские средства;

**6. Виды деятельности и формы занятий.**

**Основными формами** организации деятельности на занятиях являются:

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

-Учебные занятия по расписанию

-Самостоятельные занятия

-Физические упражнения в режиме дня

-Массовые, оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия.

- секционные занятия

**Виды деятельности:**

- гимнастические упражнения с предметами и без.

-Игровые занятия

-оздоровительный бег

- Различные простейшие упражнения направленные на коррекцию осанки и плоскостопия.

- Физические упражнения неправленые на укрепления здоровья.

- Упражнения направленные на выработку необходимых умений и навыков.

**7.Учебный план**

**Сроки реализации:**

1год с 1-4 класс-34 часа 1 час в неделю.

Вся программа рассчитана на 1 год обучения. Материал будет изучаться от простого к сложному. Занятия будут проходить 1 раз в неделю по 40 минут  в каждом класса.

**1 класс:**

-Вводная диагностика, ТБ во время физкультурных занятий, медицинский осмотр детей на начало года

Ознакомление с понятием «осанка», и «плоскостопие».

-правильное положение тела в положении сидя

-правильное положение тела при ходьбе

-Упражнения на осанку

- Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки»

- Общеразвивающие упражнения для стопы

- комплекс упражнений для коррекции «осанки» и «плоскостопия».

- подвижные игры ( малой подвижности).

- Мониторинг физического здоровья детей на конец года

**2 класс:**

-Вводная диагностика, ТБ во время физкультурных занятий, медицинский осмотр детей на начало года

- продолжение работы с понятиями «осанка» и «плоскостопие»

-гимнастические упражнения для коррекции осанки

-гимнастические упражнения для коррекции плоскостопия

- подвижные игры

- комплекс  упражнений утренней гимнастики

- мониторинг физического здоровья детей на конец года

**3 класс:**

-Вводная диагностика, ТБ во время физкультурных занятий, медицинский осмотр детей на начало года

-занятия с применением ИКТ

- подвижные игры для коррекции плоскостопия и осанки.

-самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений

- комплекс общеразвивающих упражнений

-Подвижные игры

-мониторинг физического здоровья детей на конец года

**4 класс:**

-Вводная диагностика, ТБ во время физкультурных занятий, медицинский осмотр детей на начало года

-гимнастические упражнения

-комплекс ОРУ с предметами и без

-изучение методов закаливания организма

-индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы

- выполнение самоконтроля

-подвижные игры

--мониторинг физического здоровья детей на конец года

**Учебно – тематический план на 1 год обучения (1 класс).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количествочасов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Теория | Практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-4 | Вводное занятие: понятие «осанка» и «плоскостопие». Вводная диагностика. | 4 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5-8 | Правильное в   положение сидя  (упражнения для спины) | 4 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9-13 | Правильное положение тела при ходьбе. | 5 | 3 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14-16 | Комплекс упражнений при ходьбе и в положение сидя | 3 | 1 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-22 | Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки». | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23-28 |  Общеразвивающие упражнения для укрепления стопы | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29-32 | Комплекс упражнений для «осанки» и «плоскостопия». | 4 |  | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 33-34 | Подвижные игры (малой подвижности ).Мониторинг физического здоровья детей на конец года. | 2 | 0,5 | 1,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого: | 34 часа | 12,5 часа | 21,5часа |

**Содержание  программы:**

**1. Вводное занятие . Вводная диагностика. (4часа)**

**Теория:**Знакомство с целями и задачами программы.

**Теория:** Понятие «осанка» и «плоскостопие»

**Практика:**Комплекс упражнений(см. приложение №1)

**Практика:  игра** «Кошечка», «Ванька-встанька»

**2.Правильное положение сидя (упражнения для спины)(4 часа)**

**Теория:**Что такое осанка?

**Теория:**Чем отличается правильная осанка от неправильной?

**Практика: игра-** «Кошечка»

**Практика: игра-** «Колечко» ,«Птица» ( см. приложение №1)

**3.Правильное положение тела при ходьбе. (5 часов)**

**Теория:**Что такое плоскостопие?

**Теория:**Влияние обуви на здоровье человека?

**Теория:**Как влияет на организм ходьба?

**Практика: игры**-«Походка гномов», «Маятник», «Пьеро»

**Практика: развивающие упражнения**-бег на носках, бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием колена (см. приложение№1)

**4. Комплекс упражнений при ходьбе и в положении сидя(3 часа)**

**Теория:**Как влияют на организм те или иные упражнения?

**Практика:**Комплекс упражнений при ходьбе

**Практика:**Развивающие  упражнения . ( см. приложение )

**5. Общеразвивающие упражнения для «осанки»(6 часов)**

**Теория**: Для чего нам нужно здоровье?

**Теория:** Как осанка влияет на здоровье человека?

**Практика:**Комплекс упражнений в положении сидя (см. приложение№1)

**Практика:**Комплекс упражнений стоя. (см. приложение№1)

**Практика: игра –**« Быстро встань в строй» (см. приложение№1)

**Практика: игра** –« Два и три» (см. приложение№1)

**6.Общеразвивающие упражнения для укрепления стопы.(6 часов)**

**Теория:** Понятие «здоровье».

**Теория:**Влияние осанки  и плоскостопия на красоту человека?

**Практика: игра**– « кошечка», «Цапля», « Мыши» ( см. приложения№1)

**Практика: игра** – « Слон», «Котёнок»

**Практика: игра** – «Пружинки»

**Практика: игра –**« Медвежонок», «Весёлые ножки» ( см. приложения№1)

**7.Комплекс упражнения для осанки и плоскостопия.( 4 часа)**

**Практика:**Упражнения на укрепления мышц спины.

**Практика:** Упражнения на укрепления мышц спины.

**Практика:** Упражнения на укрепления мышц стопы.

**Практика:** Упражнения на укрепления мышц стопы.

**8. Подвижные игры (малой активности).**

**Мониторинг физического здоровья детей на конец года. (2 часа)**

**Практика: игра**- "Крик качества".

**Практика: игра -«**Удержи шарик», -«Водяной». ( см. приложение)

**Теория:**Мониторинг физического здоровья детей на конец года.

**Ожидаемый результат**

К концу первого года обучения ребёнок:

- получит знания о хорошей и правильной осанке;

- узнает о возможностях и способах исправления своей осанки и плоскостопия;

- научится следить за своей осанкой.

**Учебно- тематический план на 1 год обучения ( 2 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество | часов |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Теория | Практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-3 | Вводное занятие (повторение понятий «осанка» и « плоскостопие» Вводная диагностика. | 3 | 1 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-10 | Гимнастические упражнения по коррекции осанки | 7 | 2 | 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11-16 | Упражнения для коррекции плоскостопия | 6 | 1 | 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-22 | Подвижные игры на укрепление осанки и плоскостопия | 6 | 1 | 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23-26 | Игры малой подвижности на воздухе для укрепления осанки | 4 | 1 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 27-29 | Игры для укрепления стопы | 3 |  | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30-31 | Комплекс упражнений утренней гимнастики для укрепления осанки | 2 |  | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 32-34 | Комплекс упражнений для укрепления стопы. Мониторинг физического здоровья детей на конец года. | 3 | 0,5 | 2,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого: | 34 | 6,5 | 27,5 |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие (повторение понятий «осанка» и «плоскостопие» (3 часа)**

**Теория:**Правильная осанка для здоровья человека. Вводная диагностика здоровья детей.

**Практика:**игровые упражнения на координацию осанки, игра «Цапля»

**Практика:** игровые упражнения на координацию осанки игра «Пружинки»

**2.Гимнастические упражнения по коррекции осанки(6 часов)**

**Теория:**влияние физической нагрузки на мышцы спины.

**Теория:**влияние гимнастических упражнений на правильности осанки.

**Практика:**гимнастические упражнения (см. приложение №2)

**3.Упражнения для коррекции плоскостопия( 6 часов)**

**Теория:**влияние физической нагрузки на мышцы стопы.

**Практика:** упражнения для укрепления стопы.

**Практика:**упражнения для укрепления стопы.

**Практика:**упражнения для правильной постановки стопы

**Практика:** упражнения для укрепления ног.

**Практика:**игры с предметом.

**4.Подвижные игры на укрепление осанки и плоскостопия(6 Часов)**

**Теория:**взаимосвязь правильной осанки и ходьбы.

**Практика: игра** "Зебра"

**Практика: игра** "Рыбки и акулы"

**Практика: игра**"Полоса препятствий"

**Практика: игра** "Морская фигура"

**Практика: игра**«Весёлые ножки» (см. приложение №2)

**5.** **Игры малой подвижности на воздухе для укрепления осанки(4 часа)**

**Теория:**Закаливание организма (воздушные ванны).

**Практика: игра**«На одной ножке по дорожке»

**Практика: игра** «Ловишки на одной ноге»

**Практика: игра** «Салки на одной ноге»  (см. приложение)

**6.Игры для укрепления стопы(3 часа)**

**Практика:**игры**;**«Загрузи машину», «Построим лесенку»

**Практика: игра;** « «Передай – не урони»

**Практика: игра;** « «Наш красавец самосвал» (см. приложение)

**7.Комплекс упражнений утренней гимнастики для укрепления осанки(2 часа)**

**Практика:**разучивание комплекса  упражнений  утренней гимнастики (см. приложение)

**Практика:**разучивание комплекса  упражнений  утренней гимнастики (см. приложение)

**8.Комплекс упражнений для укрепления стопы** **Мониторинг физического здоровья детей на конец года.(3 часа)**

**Теория:** мониторинг физического здоровья детей на конец года

**Практика:** разучивание комплекса  упражнений для укрепления мышц стопы.

**Практика:** разучивание комплекса  упражнений с предметами**.**

**Ожидаемый результат**

К концу второго года обучения ребёнок:

- получит знания о влиянии личного отношения к формированию правильной осанки;

- разучит несколько комплексов упражнений для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

- сформируется устойчивая потребность следить за своей осанкой.

**Учебно- тематический план на 1 год обучения (3 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество | часов |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Теория | Практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-2 | Вводное занятие. Вводная диагностика. | 2 |  | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-7 | -занятия с применением ИКТ | 5 | 3 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8-15 | - подвижные игры для коррекции плоскостопия и осанки. | 8 | 2 | 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16-21 | -самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений | 6 | 1 | 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22-29 | - комплекс общеразвивающих упражнений | 8 |  | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30-34 | Подвижные игры. Мониторинг физического здоровья детей на конец года. | 5 | 1 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого: | 34 | 9 | 25 |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие. Вводная диагностика. (2 часа)**

**Практика**: развивающие упражнения.

**Практика: игра**« Кошки и мышки»

**2.Занятия с применением ИКТ(5 часов)**

**Теория:** Что такое ИКТ?

**Теория:**Как применяется ИКТ на уроках физической культуры.

**Теория:** Для чего нужно ИКТ на уроке?

П**рактика:** комплекс упражнений  с применением видео.

**Практика:**комплекс упражнений  с применением видео.

**3. Подвижные игры для коррекции плоскостопия и осанки.(8 часов)**

**Теория:**влияние  подвижных игр на осанку

**Теория:** Как подвижные игры влияют на плоскостопия

**Практика: игра**« Футбол»

**Практика: игра**« Кораблики»

**Практика: игра**«Загрузи машину»

**Практика: игра эстафета**«Эстафета с палочкой»

**Практика: игра**«Построим лесенку»

**Практика: игра**«Рисуем кистью» и т.д ( см. приложение №3)

**4.Самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений(6 часов)**

**Теория:**как правильно выполнять комплексы упражнений самостоятельно.

**Практика:** комплекс упражнений для осанки

**Практика:**комплекс упражнений для осанки

**Практика:**комплекс упражнений для плоскостопия

**Практика:** комплекс упражнений для плоскостопия

**Практика:** комплекс упражнений для плоскостопия и осанки

**5.Комплекс общеразвивающих упражнений( 8 часов)**

**Практика:**упражнения на укрепление спины

**Практика:**упражнения на укрепление спины

**Практика:**упражнение на укрепление ног

**Практика:**упражнение на укрепление ног

**Практика:**развивающие упражнение на  осанку

**Практика:** развивающие упражнение на  осанку

**Практика:**развивающие упражнения на плоскостопие

**Практика:** развивающие упражнения на плоскостопие (см. приложение №3)

**6.Подвижные игры.**

**Мониторинг физического здоровья детей на конец года. (5**часа)

**Теория:** мониторинг физического здоровья детей на конец года

**Практика: игра**«Жмурки», «Пятнашки или салочки»

**Практика: игра**« Большой мяч», «Тише едешь - дальше будешь»

**Практика: игра**« Гонки на руках»

**Практика:** «Зайцы в огороде» (см. приложение№3)

**Ожидаемый результат**

К концу третьего года обучения ребёнок:

- получит знания о влиянии личного отношения к формированию правильной осанки;

- разучит несколько комплексов упражнений для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

- сформируется устойчивая потребность следить за своей осанкой

-сформирует знания и значения физической культуры в укреплении здоровья человека, ведение здорового образа жизни.

**Учебно- тематический план на 1 год обучения (4 класса).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество | часов |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Теория | Практика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-2 | Вводное занятия. Вводная диагностика. | 2 |  | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-7 | -гимнастические упражнения | 5 | 1 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8-11 | -комплекс ОРУ с предметами и без | 4 | 1 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12-18 | -изучение методов закаливания организма | 7 | 2 | 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19-24 | -индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25-30 | - выполнение самоконтроля | 6 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31-34 | -подвижные игры. Мониторинг физического здоровья детей на конец года. | 4 |  | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого: | 34 | 9 | 25 |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие. Вводная диагностика.**

**Практика:**комплекс упражнений на осанку( см. приложение№4)

**Практика:**комплекс упражнений на стопу

**2.Гимнастические упражнения(5часов)**

**Теория:**Как влияют гимнастические упражнения на организм?

**Практика:**гимнастические упражнения на мышцы  спины

**Практика:** гимнастические упражнения на мышцы  спины

**Практика:**гимнастические упражнения  на мышцы ног

**Практика:** гимнастические упражнения  на мышцы ног ( см. приложение№4)

**3.Комплекс ОРУ с предметами и без(4 часа)**

**Теория:** Влияние ОРУ на организм.

**Практика:**комплекс упражнений

**Практика:**общеразвивающие упражнения с предметом

**Практика:**общеразвивающие упражнения без предмета (см. приложение№4)

**4. Изучение методов закаливания организма(7 часов)**

**Теория:**понятие закаливание.

**Теория:** виды закаливания.

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе  (см. приложение№4)

**Практика:** развивающиеупражнения на свежем воздухе

**Практика:** развивающие  упражнений на свежем воздухе

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе ( см. приложение №4)

**5. Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы(6 часов)**

**Теория:** особенности методики индивидуального подхода.

**Теория:**физическое упражнения.

**Практика:**комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки.

**Практика:** упражнения для улучшения осанки.

**Практика**: упражнения для улучшения осанки.

**Практика:**        упражнения для улучшения осанки. (см. приложение№4)

**6.Выполнение самоконтроля(6 часов)**

**Теория:**что  такое самоконтроль.

**Теория:** методы самоконтроля.

**Теория:**ведение  дневника самоконтроля.

**Практика:**упражнения для стопы

**Практика:** упражнения для стопы

**Практика:**упражнения для спины

**7. Подвижные игры.** **Мониторинг физического здоровья детей на конец года. (4 часа)**

**Практика:** - «Коршун и наседка»

**Практика:** - «Веревка»

**Практика:** - «Восточный официант» (см. приложение№4)

**Ожидаемый результат**

К концу четвёртого года обучения ребёнок:

- получит знания о влиянии личного отношения к формированию правильной осанки;

- разучит  комплексы упражнений для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

- сформируется устойчивая потребность следить за своей осанкой

- имеет представление об индивидуальных особенностях, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

**8. Ожидаемые результаты.**

     1.   Стабильность и улучшение осанки и плоскостопия у школьников.

     2.  Сформированность знаний учащихся,  педагогов, по данной проблеме.

     3. Качественное медицинское обслуживание на основе взаимного договора с медицинским учреждением.

     4. Отлаженность системы коррекционно - оздоровительных мероприятий и физического воспитания на основе индивидуального подхода.

    5. Повышение компетентности  работников школы по данной проблеме.

**9.Список литературы:**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Ростов на Дону "Феникс" 2005, 204

2. Алиев М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. ТГПИ им Л.Н. Толстого. Тула 1993 - 189.

3. Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. Здоровье человека - М.: 1984..

4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с.

5.А.А Иванов. Спортивная гимнастика в школе. «Физкультура в школе».1998г,№5,7.

 6.  А.П Матвеев, Т.В Петрова. Программы для общеобразовательных учреждений.- М.: Дрофа, 2005.

7.Очерет А.А. Как жить с плоскостопием. М. Советский спорт 2000.

8. В.Е. Тучин. Спортивные и подвижные игры в школе. Учебное пособие. Волгоград, 1988 г

9.Хутиев Т.В. Управление физическим состоянием организма (тренирующая терапия). - М.: Медицина, 1991. - 256 с

10. Чернышевский Н. Г. Врачебно-комнатная  гимнастика. Соч. доктора Шребера. Полное собрание сочинений: в 15 т. — М., 1947—1950. т. 4, с. 509

11. Янкилевич Е.И. Осанка красивая, походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей. М. ФиС 2001, 96 с.

12.Учебник инструктора по лечебной физической культуре Под общей ред. проф. В.П.Правосудова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 415 с.

113.Спортивная медицина и лечебная физическая культура Под общей ред. проф. А.Г.Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 260 с.