**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №5»**

**Имени Воинов 100 и 101 отдельных стрелковых бригад**

**города Ржева Тверской области**

**«Согласовано»**  **«Утверждено»**

Директор МОУ «СОШ №5»

Ханина И.И.

Протокол №1 Приказ № 118 п. 3

От «30» августа 2016г От «31» августа 2016 г

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по спортивно – оздоровительному направлению

««ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»»

Составитель:

Цыганкова Светлана Ивановна,

учитель физической культуры,

первой квалификационной категории

2016-2017

**Содержание**

1. ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
4. КАЛЕНДАРО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ
6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
7. УМК (учебно-методический комплекс)

**ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

        Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Ухудшение здоровья детей - одна из главнейших причин: пяти-шестичасовое пребывание за партами в школе и после уроков за домашним заданием.

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления учащихся школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма.

По мнению медиков, 75 процентов всех болезней человека заложено в детские годы. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана. Это продолжительное время ребенка в неподвижности, усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны — это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость— это немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

За последнее время увеличилось число детей с заболеваниями опор­но-двигательного аппарата. Основным методом профилак­тики подобных заболеваний является лечебная физкультура, т. е. комплекс физических упражнений.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по внеурочной деятельности «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК» разработана в соответствии:

* - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
* - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
* - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребенок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
* на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание**  **учебной дисциплины** | **Содержание программы**  **«Здоровый ребенок»** |
| Литературное чтение | Чтение произведений, русских народных сказок  Устное народное творчество. | Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.  Организм человека.  Опора тела и движение.  Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».  Осанка – это красиво.  Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Основные направления реализации программы:**

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
* организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
* активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);
* проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация питания учащихся;
* проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
* организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение профилактической работы с родителями на родительских собраниях.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раза неделю по 1 часу, 34 часа в год

**Планируемые результаты освоения**

**программы «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребенок» - является формирование универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать***и***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Содержание программы**

**(34 часа)**

**1. Основы знаний (5 часов)**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

* Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
* Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
* Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
* Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
* Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.
* Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

**2. Расти здоровым (5 часов)**

Формирование потребностно – мотивационных основ гигиенического поведения, безопасной жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни; половое и физическое воспитание; обеспечение физического и психического саморазвития. «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита – Правила на всю жизнь», «Уроки Знайки», «Уроки Айболита – Половое воспитание», «Укрепление организма», «Физическое воспитание». Мышцы, кости и суставы. Скелет. Позвоночник. Скелетные мышцы. Осанка. Как закаляться. Солнечные и воздушные ванны. Сауна. Водные процедуры до и после сауны. Обтирание и обливание. Как правильно вести себя на воде.

**3. Двигательные действия и навыки (24часа)**

3.1 Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

**3.2 Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.**

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки)

**3.3 Повторение полного дыхания.**

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, премежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. ( см. Методические разработки).

**3.4 Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.**

Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» (см. Методические разработки).

**3.5 Развитие выносливости.**

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

**3.6 Развитие силы.**

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». ( см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

**3.7 Развитие координации движений. Подвижные игры.**

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы Хатха – йоги: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

**3. 8 Профилактика плоскостопия.**

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

**3.9. Упражнения для расслабления мышц.**

Произвольное расслабление мышц – релаксация ( мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

**3.10** **Упражнения для укрепления диафрагмы.**

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

**3.11 Проведение контрольных мероприятий.**

а) Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б) Медицинский контроль – по плану.

в) Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

**3.12 Задания на дом.**

Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел учебной программы | четверть | | | | Всего часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Основы знаний и умений | В процессе занятий | | | | |
| 2. | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | В процессе занятий | | | | |
| 3. | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника | 2 | 1 | 1 | 2 | 6 |
| 4. | Обучение правильному дыханию:  1)брюшному  2)грудному (среднему и верхнему)  3)полному  4)упражнения для тренировки дыхательных мышц  5)упражнения на восстановление дыхания | В процессе занятий | | | | |
| 5. | Развитие выносливости | 1 | 2 (1) | 2 | 1 | 6 |
| 6. | Развитие силы мышц | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 7. | Развитие координации движений | 2 | 1 | 1 | 2 | 6 |
| 8. | Профилактика плоскостопия | В процессе занятий | | | | |
| 9. | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 10. | Подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 12. | Задания на дом | По выбору учителя | | | | |
|  | **Итого часов:** | 9 | 8 (7) | 8 | 9 | **34** |

В первом классе занятие на выносливость на один час меньше, за счет дополнительных каникул

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | ТЕМА | Тип | КОЛ-ВО  часов | ДАТА проведения |
| План. |
| 1 | 1 | Режим дня и его соблюдение  Гимнастика для укрепления здоровья | вводный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 2 | 2 | Ортопедические правила  Оздоровительная гимнастика | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 3 | 3 | Физическое развитие. Самоконтроль  Элементы самомассажа | комплексный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 4 | 4 | Правильное дыхание при выполнении упражнений  Физкультминутки в школе и дома | комбинированный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 5 | 5 | Восстановление дыхания после упражнений.  Укрепление организма | комбинированный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 6 | 6 | Упражнения для мышц спины  Позвоночник. Избыточная и недостаточная масса тела. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 7 | 7 | Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревку.  Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки. | комплексный | 1 |  |
| 8 | 8 | комплексный |  |
| Всего I четверть: 8 | | | | |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** (33 ч.)

I ЧЕТВЕРТЬ

1 классы

II ЧЕТВЕРТЬ

1 классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | ТЕМА | Тип | КОЛ-ВО  часов | ДАТА проведения | |
|  |  |  |  | План. | факт |
| 9 | 1 | Ходьба по узкой рейке скамьи.  Произвольное расслабление мышц - релаксация. | вводный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 10 | 2 | Последовательное расслабление групп мышц: лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела  Расслабление мышц ног. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| 11 | 3 | Профилактика плоскостопия.  Сгибание стоп и пальцев с захватом ими различных предметов | комбинированный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| 12 | 4 | Полное дыхание при выполнении упражнений на осанку.  Полное дыхание при выполнении упражнений на осанку с предметами на голове. | комбинированный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 13 | 5 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.  Танцевальные движения под музыку | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 14 | 6 | Произвольные движения всем телом под музыку  Подвижные игры в разных исходных положениях | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 15 | 7 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| Всего: | | | | 7 |  |  |

III ЧЕТВЕРТЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | ТЕМА УРОКА | Тип урока | КОЛИЧ.  УРОКОВ | дата | |
|  | |
| план | факт |
| 16 | 1 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой  Комплекс ритмической гимнастики | вводный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 17 | 2 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.  Брюйшой и грудной тип дыхания. Очистительное дыхание. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 18 | 3 | Полное дыхание. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».  Медленный бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Делай так, делай эдак». | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 19 | 4 | Отжимание от скамейки пола (на коленях)  Подтягивания на нижней перекладине. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| 20 | 5 | Приседания в различных исходных положениях  Бег врассыпную с изменением направления и предметом на голове. | комбинированный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| 21 | 6 | Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных исходных положениях.  Координация движений. Игра: « Не урони мешочек». | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 22 | 7 | Разновидности ходьбы с мешочком на голове.  Навыки правильной осанки. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 23 | 8 | Растяжение мышц позвоночника.  Растяжение связок позвоночника | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| 24 | 9 | Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке.  Перекаты со спины на живот в положении лежа и сидя | комбинированный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| 25 | 10 | Перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки  Наклоны головы, туловища вперед- назад в различных исходных положениях. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
|  |  | Всего: | | 10 |  |  |

IV ЧЕТВЕРТЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | ТЕМА | Тип | КОЛ-  ВО  часов | дата | |
|  | |
| план | факт |
| 26 | 1 | Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом разных предметов  Вытягивание носков, поднимание и опускание на носках | вводный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 27 | 2 | Расслабление мышц ног.  Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 28 | 3 | Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.  Комплекс упражнений для правильного дыхания. Игра: « Делай так, делай эдак» | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 29 | 4 | Подвижные игры с предметом на голове: «Не урони мешочек», «Совушка», «Приветствие».  Упражнения с гантелями. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 30 | 5 | Оздоровительная Хатха-йоги.  Подтягивания на нижней перекладине. | комбинированный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 31 | 6 | Приседания в различных исходных положениях  Бег врассыпную с изменением направления и предметом на голове. | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 32 | 7 | Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных исходных положениях.  Координация движений. Игра: « не урони мешочек». | комплексный | 1 |  |  |
|  |  | комплексный |  |  |
| 33 | 8 | Разновидности ходьбы с мешочком на голове.  Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке. | комбинированный | 1 |  |  |
|  |  | комбинированный |  |  |
| Всего: | | | | 8 |  |  |
| Всего за год: | | | | 33 | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** (34 ч.)

2 классы

II ЧЕТВЕРТЬ

2 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | ТЕМА | Тип | КОЛ-ВО  часов | ДАТА проведения |
| План. |
| 9 | 1 | Правильное положение туловища при группировке  Перекаты туловища в группировке по позвоночнику | вводный | 1  1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 10 | 2 | Различные наклоны. Игра «Складной нож», «Кресло- качалка»  Режим дня и ортопедические правила | комплексный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 11 | 3 | Ритмическая гимнастика  Статическая поза: «Плуг» | комбинированный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 12 | 4 | Статическая поза Хатха-йоги: «Мост», «Березка», «Поза лодки»  Подтягивание на перекладине максимальное количество раз | комбинированный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 13 | 5 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  Отжимания от пола. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 14 | 6 | Отжимания от скамейки в упоре спиной к ней.  Укрепление мышц позвоночника. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 15 | 7 | Расслабление мышц позвоночника  Элементы самомассажа | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| Всего II четверть: | | |  | 7 |  |

III ЧЕТВЕРТЬ

2 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *№* | ТЕМА | Тип | КОЛИЧ.  часов | дата |
|  |
| план |
| 16 | 1 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой  Комплекс ритмической гимнастики | вводный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 17 | 2 | Брюшной и грудной тип дыхания. Очистительное дыхание.  Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 18 | 3 | Полное дыхание. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».  Медленный бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Делай так, делай эдак». | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 19 | 4 | Отжимание от скамейки пола (на коленях)  Подтягивания на нижней перекладине. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 20 | 5 | Приседания в различных исходных положениях  Бег врассыпную с изменением направления и предметом на голове. | комбинированный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 21 | 6 | Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных исходных положениях.  Координация движений. Игра: « не урони мешочек». | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 22 | 7 | Разновидности ходьбы с мешочком на голове.  Навыки правильной осанки. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| 23 | 8 | Растяжение мышц позвоночника.  Растяжение связок позвоночника | комплексный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 24 | 9 | Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке.  Перекаты со спины на живот в положении лежа и сидя | комбинированный | 1 |  |
|  |  | комбинированный |  |
| 25 | 10 | Перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки  Наклоны головы, туловища вперед- назад в различных исходных положениях. | комплексный | 1 |  |
|  |  | комплексный |  |
| Всего III четверть | | |  | 10 |  |

IV ЧЕТВЕРТЬ

2 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № | ТЕМА | Тип | КОЛ-  ВО  чссов | дата |
| 2 |
|  | |
| 26 | 1 | Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом разных предметов  Вытягивание носков, поднимание и опускание на носках | вводный | 1 |  | |
|  |  | комплексный |  | |
| 27 | 2 | Расслабление мышц ног.  Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки. | комплексный | 1 |  | |
|  |  | комплексный |  | |
| 28 | 3 | Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.  Комплекс упражнений для правильного дыхания. Игра: « Делай так, делай эдак» | комплексный | 1 |  | |
|  |  | комплексный |  | |
| 29 | 4 | Подвижные игры с предметом на голове: «Не урони мешочек», «Совушка», «Приветствие».  Упражнения с гантелями. | комплексный | 1 |  | |
| 30 | 5 | Оздоровительная Хатха-йоги.  Подтягивания на нижней перекладине. | комбинированный | 1 |  | |
|  |  | комплексный |  | |
| 31 | 6 | Приседания в различных исходных положениях  Бег врассыпную с изменением направления и предметом на голове. | комплексный | 1 |  | |
|  |  | комплексный |  | |
| 32 | 7 | Ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных исходных положениях.  Координация движений. Игра: « Не урони мешочек». | комплексный | 1 |  | |
| 33 | 8 | Разновидности ходьбы с мешочком на голове.  Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке. | комбинированный | 1 |  | |
| 34 | 9 | Перекаты со спины на живот в положении лежа и сидя. Подвижные игры | комбинированный | 1 |  | |
| Всего IV четверть: | | | | 9часов | |
| Всего за год 34 часа | | | | | |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Знания:**

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой.

**Умения:**

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного ( 2 – 3 игры) и общего характера ( 4 – 5 игр); Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

**Навыки:**

Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

**Личностные качества:**

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

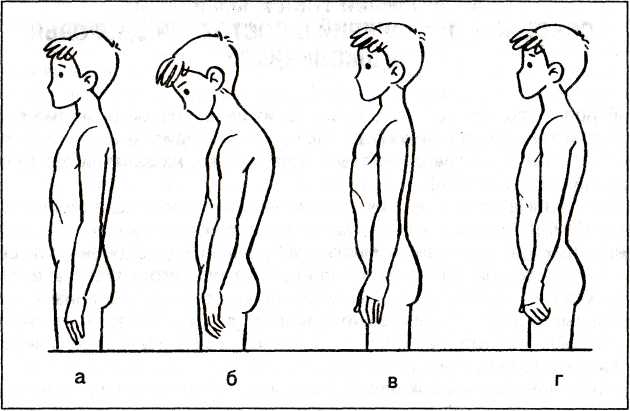
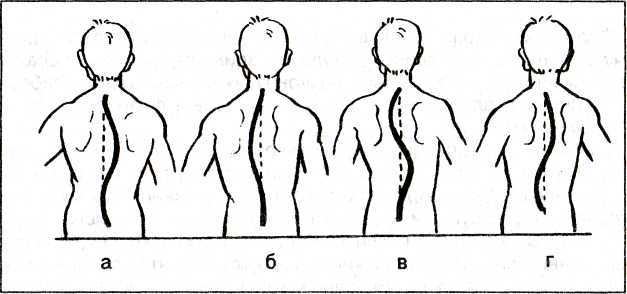
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Углубленный осмотр, ежегодно проводимый в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающими.

2. При правильной осанке позвоночник имеет физиологические изги­бы в виде шейного и поясничного лордоза (изгиб кпереди) и кифоза (изгиб кзади) в грудном и крестцовом отделах.

Эти изгибы видны при осмотре сбоку (рис. 1). При осмотре со спины позвоночник в норме должен быть прямым. Даже незаметные его искривления следует рас­ценивать как отклонение от нормы (рис. 2).

**Рис. 1.** Форма спины: **а - нормальная**, **б** - круглая, **в** - плоская, **г** – кругловогнутая



**Рис. 2**. Виды сколиоза: **а** - правосторонний, **б** - левосторонний, **в** и **г** – S –образные

Осматривать осанку можно на расстоянии до 1 м в положении обычной стойки в двух позах: фас и профиль; сначала ребенок стоит лицом, затем спиной и в профиль. Нормальная осанка характеризуется умеренной изогнутостью позвоночника, нормальной формой спины, правильным положением головы, туловища, ног. В позе лицом нужно обратить внимание на форму шеи, линии плеч, талии, форму грудной клетки и ног. В норме все линии правой и левой стороны туловища должны быть симметричными.

Осматривая школьника со спины, обращают внимание на шейно-плечевые линии, верхние и нижние линии лопаток, боковые линии спины *и* талии, линию позвоночника.

Могут обнаруживаться следующие нарушения осанки:

- асимметрия плеч,

- разное положение лопаток (опускание одной из них, неодинаковое выступание углов лопаток и расхождение этих углов кнаружи),

- разные линии талии, боковой изгиб позвоночника.

Под осанкой принято понимать привычное положение тела.

Правильная осанка характеризуется:

- прямым положением туловища и головы;

- развернутой грудной, клеткой;

- отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне;

- нормальными естественными изгибами позвоночника;

- полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами;

- прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте.

Как же проверить правильность осанки?

Для этого можно рекомендовать такой способ: встать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами, и пятками, подбородок слегка приподнять. Постараться зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении.

Естественно, что ходить так человек не сможет, но если в течение дня он 3—4 раза будет осуществлять самоконтроль, стараясь удерживать такую позу, это благоприятно отразится на его осанке.

Нужно научиться и правильно стоять — прямо, расправив плечи, подобрав живот, чуть выдвинув грудь вперед. Ходить следует так, будто некая воображаемая сила тянет вас за грудь вперед и чуть вверх. Попробуйте и вы увидите, что плечи распрямятся, центр тяжести тела сместится вперед, походка станет легче. Красивая, правильная походка слегка стремительна; голова приподнята, плечи развернуты, грудь выдвинута вперед, движения рук согласованы сдвижением ног. Не следует держать руки в карманах; Это лишает походку естественности, делает ее скованной.

Особенно портит осанку неправильная поза во время занятий за столом или партой. Надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук. Ноги сгибаются в тазобедренном и коленном суставах под углом 90е и более. Спина должна опираться о спинку стула (парты). Между краем стола и грудью должна поместиться ладонь. При таких условиях ученик дышит свободно, его внутренние органы не сдавливаются. Кроме того, необходимо обеспечить нормальное расстояние от глаз, до книги или тетради. Оно должно быть равно расстоянию от локтевого сустава (руку поставить на локоть) до кончиков пальцев, касающихся виска. Постоянно контролируйте это расстояние.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием.

3. Плоскостопие, - то есть, деформация, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного (а иногда и обоих) сводов стопы - довольно частое заболевание опорно-двигательного аппарата детей и подростков, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие, которое развивается постепенно от ряда причин: избыточная масса тела, ношение чрезмерных тяжестей, ношение обуви на твердой, лишенной эластичности подошве и без каблука и др.

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется "ходьба босиком по неровной, но мягкой (песок, мягкий грунт) поверхности.

Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп и др. Некоторые из таких упражнений; можно использовать даже во время физкультминуток в начальных классах, в комплекс домашней гимнастики. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза, и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие. Плоскостопие встречается у школьников чрезвычайно часто. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: 1) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве. Оптимальная высота каблука — не более 3-4 см;

1. для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супина­торами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляю­щие мышцы стопы и голени;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для ниж­них конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно - специальные  
   упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику).

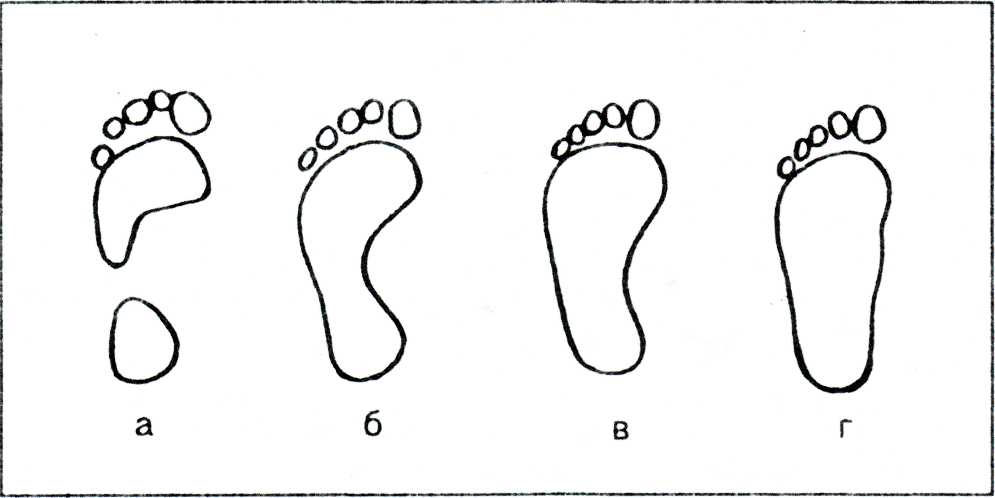


Рис 3. Формы стопы (по плантограмме):

а - полая, б — нормальная, в — уплощенная, г — плоская

Различают нормальную, плоскую и полую стопы. У людей с плоской и полой стопами при длительной ходьбе, стоянии, беге и прыжках появляются боли в ногах и спине. Все это сказывается на общем физическом развитии и осанке. Состояние свода стопы выявляется путем оттиска на листе бумаги подошвенной поверхности ступней, смоченной в воде, слегка подкрашенной чернилами или марганцовкой или смазать подошвенную поверхность жирным кремом, маслом.

Другой способ определения состояния свода ступней: обследуемый становится на стул в положении, ноги врозь. Если под внутренней стороной свода стопы помещаются два пальца — стопа нормальная, один палец — стопа уплощенная. При плоской стопе, подошвенная часть ноги плотно прилегает к опоре и сама стопа имеет уплощенный вид.

4. Ожирение является также одним из факторов риска получения травм. У них нарушена тонкая координация дви­жений, не развиты ловкость, гибкость, пластичность, слабые и дряб­лые мышцы, непрочные связки. При падении такие дети не могут быс­тро перевести тело из неблагоприятного положения в более удобное, так как у них не развита амортизационная способность (из-за слабос­ти опорно-двигательного аппарата). При падении с высоты своего ро­ста (даже при небольшой инерции) они получают тяжелые травмы. Кроме возможных болезней, при значительном избытке массы тела в организме происходят перегрузка и изнашивание суставов, наруше­ния в деятельности сердечно-сосудистой системы; возникает склон­ность к варикозному расширению вен, тромбозам, эмболии, затруд­ненному дыханию, образованию грыж. Какую же массу тела считать избыточной, а какую нормальной? Как определить, есть ли у ребенка ожирение?

Ожирение — это следствие нарушения обмена веществ с образо­ванием избыточной массы тела за счет накопления жира. При I степе­ни ожирения избыток массы тела превышает норму на 15-20% , при II степени — на 26-50%, при III — на 51-100% и при IV — более чем на 100%.

Определить степень ожирения можно, пользуясь таблицей 4

Действенные средства профи­лактики ожирения — достаточная двигательная активность, рацио­нальное питание, занятия лечебной физкультурой, особенно игровой части, не менее двух раз в неделю.

Таб. **Границы нормальных величин массы тела (**в кг**)**

**при разном росте (**в см**) у школьников 7-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Мальчики | | | | | |
| Рост ниже  среднего | Масса тела | Средний рост | Масса тела | Рост выше  среднего | Масса тела |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 113-117 | 15,4-27,6 | 118-129 | 21,6-27,9 | 130-135 | 25,1-37,9 |
| 8 | 118-123 | 17,3-29,4 | 125-135 | 24,1-31,3 | 136-141 | 29,0-41,1 |
| 9 | 122-127 | 18,1-33,1 | 128-141 | 26,1-34,9 | 142-147 | 37,1-46,7 |
| 10 | 129-134 | 22,4-36,2 | 135-147 | 30,0-38,4 | 148-153 | 35,7-49,5 |
| 11 | 132-137 | 22,6-40,7 | 138-149 | 32,1-40,9 | 150-155 | 37,0-55,1 |
| 12 | 135-142 | 24,9-46,0 | 143-158 | 36,7-49,1 | 159-165 | 44,8-65,1 |
| 13 | 141-148 | 27,9-47,4 | 149-165 | 39,3-53,0 | 166-173 | 49,4-86,9 |
| 14 | 148-154 | 35,3-54,1 | 155-170 | 45,4-56,8 | 171-177 | 52,8-71,6 |
| 15 | 151-158 | 38,3-61,3 | 159-175 | 50,4-62,7 | 176-182 | 57,5-79,8 |
| 16 | 163-167 | 45,8-66,0 | 168-179 | 50,8-78,0 | 180-185 | 79,0-84,8 |
| 17 | 164-170 | 48,8-74,7 | 171-183 | 54,7-85,6 | 184-190 | 65,6-91,5 |
| Девочки | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 113-117 | 16,0-26,6 | 118-129 | 21,5-27,5 | 130-135 | 25,2-36,3 |
| 8 | 118-123 | 16,8-30,3 | 124-134 | 24,2-30,8 | 135-140 | 28,1-41,5 |
| 9 | 122-127 | 18,0-34,0 | 128-140 | 26,6-35,6 | 141-146 | 32,2-48,3 |
| 10 | 128-133 | 21,3-39,2 | 134-147 | 30,2-38,7 | 148-153 | 34,5-52,4 |
| 11 | 131-137 | 21,9-39,7 | 138-152 | 31,5-42,5 | 153-159 | 38,0-56,7 |
| 12 | 139-145 | 28,1-46,5 | 146-160 | 38,4-50,0 | 161-167 | 46,3-64,8 |
| 13 | 144-150 | 31,1-53,6 | 151-163 | 43,3-54,4 | 164-169 | 49,7-71,3 |
| 14 | 148-153 | 36,5-57,5 | 154-167 | 46,5-55,5 | 168-174 | 50,3-72,0 |
| 15 | 151-155 | 40,2-62,2 | 156-167 | 50,3-58,5 | 168-173 | 52,9-75,7 |
| 16 | 152-156 | 43,7-66,0 | 157-167 | 46,3-71,8 | 168-172 | 52,1-74,4 |
| 17 | 150-155 | 42,2-63,1 | 159-169 | 46,2-72,4 | 170-175 | 55,6-76,5 |

УМК

(учебно-методическая комплекс)

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 2002.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений», 2000.
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей», С-«Медицина», 2008.
5. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 2003.
6. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики).
7. Приказ Минздрава России от 20.08.2001 №337 « О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры.
8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
9. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей.Спб. Речь, 2001 год
11. . Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе.
12. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Физкультура» – СПб: Просвещение, 2009.
13. Программно — методического обеспечения 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1–5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П,: КЦФКиЗ, 2010 – 66с.
14. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье.

**Список используемой литературы для составления программы**

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

* Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. -

2001. -№ 12.-С. 3-6.

* Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.

1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.

* Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей

[Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.

* Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
* Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной

школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.

* Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практи­ческие разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, под­вижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская

учителя).

* Невдахина, 3. И. Дополнительное образование : сборник автор­ских программ [Текст] / 3. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное обра­зование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
* Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
* Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: пси­хологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина,

И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.

* Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные техноло­гии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.

Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.