

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЦДТ «Южный»
М.А. Носова

Приказ № 8-Д/м
от «15» сентября 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы – 4 года

Начальный возраст освоения программы – 7 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Татьяна Борисовна Максимова

РЯЗАНЬ
2007 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основы физического воспитания человека закладываются в раннем детстве. Это фундамент, на котором строится вся система физического воспитания детей. На сегодняшний день очень малый процент детей охвачен занятиями физкультурой и спортом. Увеличивается число детей, освобожденных от физкультуры или относящихся к специальным медицинским группам по состоянию здоровья. Чрезмерные учебные нагрузки, гиподинамия, неправильный режим дня, вредные привычки, отсутствие пропаганды здорового образа жизни - вот причины большого процента больных детей.

Написание данной программы вызвано необходимостью создания спецмедгруппы для детей с ослабленным здоровьем, где они имеют возможность окрепнуть. Материала по этой теме мало и в единую систему он не объединен, я писала эту программу исходя из своего опыта, проработав 6 лет инструктором ЛФК и массажа в сколиозном интернате, имея второй диплом по этой специальности. Проработав 14 лет в школе, я вела занятия с подобными группами. Сложность заключалась в том, что занятия проводились в смешанном составе, вместе со здоровыми детьми, что негативно влияло на качество обучения как в основной, так и в спецмедгруппе. Объединив практический опыт и теоретические знания по этому вопросу, взялась за организацию группы корригирующей гимнастики и написание данной программы, поэтому, программа является **авторской**, прошла апробацию в системе дополнительного образования детей на базе Центра детского творчества «Южный» в течение полного курса (4 года).

Программа предназначена для занятий с детьми, которым требуется индивидуальный подход с учетом их диагноза, физического развития, двигательной подготовленности и имеющихся противопоказаний. Содержание программы направлено на воспитание у обучающихся грамотного отношения не только к своему здоровью как к реальной жизненной ценности, но и предполагает устойчивое функционирование всех систем организма. На занятиях компенсируются отсутствующие ЗУНы в области физкультуры, медицины, гигиены.

С учетом вышеизложенного, программа относится к **социально-педагогической** направленности.

Цель программы - укрепление здоровья детей, преодоление комплекса «больного ребенка» посредством увеличения двигательной активности, коррекции психофизического развития.

Достижение данной цели возможно через реализацию комплексных одоровительных **задач**:

Обучающие:

- получение знаний, умений и навыков самоконтроля, саморегуляции, самооценки;
- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, физическом совершенствовании;
- обеспечение общей профессионально прикладной физической подготовленности;
- получение знаний здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе.

Развивающие:

- развитие основных двигательных навыков;
- развитие мышечной деятельности, координации движений, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата;
- развитие костной системы;
- развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты движений.

Воспитательные:

- воспитание осмысленного отношения к занятиям, как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- воспитание доброты, жизнерадостности, энергичности, собранности, уверенности в себе путем правильного распределения физических нагрузок;
- воспитание морально волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений;
- формирование у детей интереса к научному пониманию здорового образа жизни.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-14 лет, срок обучения - 3 года. Группы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные. Рекомендуемое количество занимающихся в объединении – 15 человек. На всех годах обучения предельная норма учебных занятий – 144 часа в год, периодичность занятий - два раза в неделю по 2 часа. При необходимости, по специальным показаниям, комплектуется отдельная группа, в которой допускается учебная нагрузка - 216 часов в год с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа. Количество учебных недель в год – 36.

В результате освоения полного программного курса обучающиеся должны **знать**:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- организовывать подвижные игры с выбором ведущего;
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.
- самостоятельно проводить ОРУ, СФП.