

Потапова Данила Иннокентьевич,
Воспитатель ГКУ РС (Я) «Намский социально – реабилитационный центр
для несовершеннолетних»,
с. Намцы, Намский улус.

Адаптированная программа корригирующей гимнастики «Намчаан».

Цель программы: Осознанное сохранение и укрепление здоровья опорно-двигательного аппарата и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать у воспитанников систему теоретических и практических умений, необходимых для физического развития ребенка.
2. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой.
3. Закалять, укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию ребенка.
4. Обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, правильно сидеть за столом, подъему и переносу тяжестей.
5. Повысить физическую и умственную работоспособность, физиологическую активность органов и систем организма воспитанников.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление здоровья и физического воспитания воспитанников;
2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников;
3. Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

I. Структура программы

Данная программа состоит из двух разделов: теоретического и практического.

В теоретическом разделе у воспитанников в процессе обучения формируется понятие о знании опорно-двигательного аппарата, функциях позвоночника, значение правильной осанки и плоскостопия, правильной походке и её значение в здоровье, режим и питание. Практический раздел включает проблемное исследование упражнений и игр в комплексах профилактической физкультуры. В результате занятий воспитанники изучают свой вид осанки, определяют возможные причины нарушения осанки и плоскостопия, определяют оптимальную нагрузку при выполнении комплекса профилактической гимнастики, что способствует формированию навыка контроля, за эффективностью выполнения комплексов упражнений.

С целью эффективности проводимых занятий проводится промежуточная диагностика. На основании имеющихся диагнозов и проведенных

диагностических мероприятий воспитанника совместно с медиком выявляются нарушения, касающиеся его опорно-двигательного аппарата и возможные причины этих нарушений. Для выработки и закрепления правильной осанки. Используются упражнения на координацию в равновесии, а также игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

Программа предполагает занятия два раза в неделю в группе, всего- 34 занятия.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий босиком, в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу.

II. Учебно-тематический план занятий корригирующей гимнастики предполагает обучение 34 занятия.

III. Содержание программы

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Основы знаний 7 занятий:

- 1 Здоровье и физическое развитие человека - 1
2. Вводное занятие (корригирующая гимнастика - формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Виды различных гимнастик-1
3. Значение правильной походки, осанки, подъема и переноса тяжести-1
4. ЗОЖ: Режим воспитанника и личная гигиена. Закаливание и здоровье-1
5. Значение физических упражнений для здоровья человека-1
6. Что такое плоскостопие. Знакомство с комплексами упражнений оздоровительной гимнастики-1
- 7.Крепкий позвоночник путь к здоровью -1

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Специальная физическая подготовка.

Корригирующая гимнастика. 27 занятий:

- Формирование навыка правильной осанки- 4
- Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета-8
- Растяжение и развитие подвижности позвоночника-3
- Упражнения в равновесии-2
- Упражнения для повышения тонуса и укрепления мышц свода стопы, мышц голени и бедра-3
- Комплексы упражнений в различных - 2
- Упражнения с применением предметов-3
- Дыхательная гимнастика-2

Задачи:

- общее укрепление ослабленного организма воспитанника;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- усиление работы мышечного корсета позвоночника и свода стопы;
- улучшение работы дыхания и сердечно - сосудистой системы;

- добиваться у воспитанников держать правильную осанку, развивать силу, выносливость и гибкость.

Средствами оздоровительной гимнастики являются- разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, а так же подвижные игры, плавание, легкоатлетические упражнения, спортивные упражнения (прогулки на лыжах, походы, спортивные праздники, катание на самокате и т.д.).

Корригирующая гимнастика

Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

- **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** (научить правильному дыханию при выполнении упражнений; брюшному типу дыхания).

Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.
- бег в чередовании с ходьбой и дыхательные упражнения с произношением гласных звуков;
- ходьба с осуществлением дыхательных упражнений с произношением на выдохе звуков
- ходьба с изменением скорости дыхания по сигналу).

Требования к учащимся.

Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.

Знать о правилах питания и закаливания. Умения и навыки.

1. Навык правильной осанки.
2. Умение снять мышечное и умственное утомление.
3. Умение выбора адекватной нагрузки с помощью измерения пульса.
4. Умение разгрузки позвоночника и способы релаксации.
5. Правильный подъем и перенос тяжести.
6. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию).

Ожидаемые результаты.

В ходе реализации программы корригирующей гимнастики ожидаются следующие результаты:

1. Укрепление здоровья и физического воспитания воспитанников;
2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников;

3. Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Методическое обеспечение программы

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие “мышечно-суставного чувства”), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников среднего и старшего звена.

Чтобы противодействовать поясничному изгибу, чередуется сокращение и растягивание мышц, а после напряженного выгибания несколько раз выполняется глубокий наклон вперед.

Для младших школьников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы “разгрузили” позвоночник, т.е. в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретает посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Некоторые упражнения даются индивидуально как домашние задания.

При проведении занятий учитываются особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть дети

с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Активное внедрение личностно-ориентированной модели взаимодействия с детьми, опирающихся на современные технологии в развитии ребенка, правильное прогнозирование результатов кружковой деятельности привело к повышению заинтересованности детей занятиями, повысило количество коллективных и индивидуальных занятий.

В процессе работы программы «Намчаан» наблюдается положительная динамика в физическом развитии детей, прослеживается снижение уровня заболеваемости, улучшение осанки, походки занимающихся корригирующей гимнастикой. У детей прошедших полный курс занятий проявляется потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, прививаются навыки здорового образа жизни. Хочется отметить, что полный курс корригирующей гимнастики проходят не все дети, всего 30-35 % воспитанников, причиной тому является временное пребывание детей в центре. И поэтому основной задачей программы, в данное время, является привитие начальных навыков ЗОЖ и физкультуры.