**Приложение№2**

**Программа коррекционных занятий**

**по курсу «Лечебная физическая культура» лагеря с дневным пребыванием детей**

**Пояснительная записка.**

**Цель программы**

* Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями
* Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
* Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных

**Оздоровительные задачи:**

* Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
* Выработка правильной осанки, походки.
* Профилактика заболеваний.
* Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
* Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
* Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
* Профилактика плоскостопия.
* Повышение умственной и физической работоспособности.
* Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
* Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
* Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
* Улучшение работы вегетативной нервной системы.

**Образовательные задачи:**

* Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
* Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

**Воспитательные задачи:**

* Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
* Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Актуальной проблемой внастоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

**Формы работы:**

- индивидуальная;

- подгрупповая;

- групповая.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);

- практические (упражнения и игры, практическая работа).

**Технологии обучения:**

- информационно-коммуникационные технологии;

- здоровьесберегающие технологии;

- игровые технологии.

**Организационно-методические рекомендации**

**1 период - вводный:**

***Задачи:***

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

**2 период - основной:**

***Задачи:***

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период - заключительный:

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

**Продолжительность занятий 30 минут.**

**Программа рассчитана на три недели, одно занятие в день.**

**Календарно-тематическое планирование коррекционных**

**занятий по курсу «Лечебная физическая культура» лагеря с дневным пребыванием детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Оборудование** | **Содержание занятия** | **Дата для 3-х групп** | **Дата для 4-х групп** | | | |
| **1**  **группа** | **2 группа** | **3 группа** | **4 группа** |
| 1 | Техника безопасности на уроках ЛФК.  Техника правильного дыхание. | Секундомер. | Ознакомить с содержанием занятий в новом учебном году. Правила по технике безопасности во время занятий. Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных исходных положениях и при выполнении движений. Ритмичное дыхание с преобладанием выдоха над вдохом. | 06.06 – 1, 2, 3 гр. | 06.06 | 06.06 | 07.06 | 06.06 |
| 2 | Тестирование. | Секундомер, гимнастические маты, гимнастическая стенка. | Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу -руки за головой, подтягивание на гимнастической стенке. | 07.06-1,2, 3 гр. | 07.06 | 07.06 | 08.06 | 08.06 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. | Секундомер. | Правила по технике безопасности во время занятий. Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных исходных положениях и при выполнении движений. Ритмичное дыхание с преобладанием выдоха над вдохом. ОРУ и СБУ. | 08.06 – 1,2,3гр. | 10.06 | 08.06 | 09.06 | 09.06 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палочкой. | Гимнастические палочки, секундомер. | ОРУ с гимнастическими палочками. Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных исходных положениях и при выполнении движений. Ритмичное дыхание с преобладанием выдоха над вдохом. | 09.06. – 1,2,3 гр. | 14.06 | 09.06 | 10.06 | 10.06 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с мячом. | Волейбольные мячи, секундомер. | ОРУ с мячами. Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных исходных положениях и при выполнении движений. Ритмичное дыхание с преобладанием выдоха над вдохом. | 10.06. – 1,2,3 гр. | 17.06 | 14.06 | 15.06 | 14.06 |
| 6 | Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах. | Секундомер. | Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,  текущий. Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения -змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.Упражнения для эластичности мышц позвоночника. Текущий. | 14.06.-  1.2,3 гр. | 20.06 | 15.06 | 16.06 | 15.06 |
| 7 | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц и подвижности в суставах. | Секундомер. | Подъем ног из положения лежа.Упражнения для эластичности мышц позвоночника. Текущий. | 15.06.-1,2,3 гр. | 21.06 | 16.06 | 17.06 | 16.06 |
| 8 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Секундомер. | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.  Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия  текущий. | 16.06.-1,2,3 гр. | 24.06 | 20.06 | 21.06 | 17.06 |
| 9 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Секундомер. Гимнастические палочки. | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, по гимнастической палочке,  Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия  текущий. | 17.06. – 1,2.3 гр. |  | 21.06 | 22.06 | 20.06 |
| 10 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Секундомер. Гимнастические коврики с наполнителем. | Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, по коврикам,  Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия  текущий. | 20.06. – 1,2.3 гр. |  | 22.06 | 23.06 | 22.06 |
| 11 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Секундомер. Различные кубики, бутылки. | Упражнения для развития стоп- построение пирамид, катание бутылок,  Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия  текущий. | 21.06.- 1,2.3 гр. |  | 23.06 | 24.06 | 23.06 |
| 12 | Дыхательные специальные упражнения.  Общеразвивающие упражнения. | Секундомер, мячи. | Упражнения мельница, пловец,самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя. Пение гласных. Текущий. | 22.06.- 1,2.3 гр. |  |  |  | 24.06 |
| 13 | Дыхательные специальные упражнения.  Общеразвивающие упражнения. | Секундомер, мячи. | Упражнения мельница, пловец,самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения насос, обнимая себя. Пение гласных. Текущий. | 23.06-1,2.3 гр. |  |  |  |  |
| 14 | Тестирование. | Секундомер, гимнастические маты, гимнастическая стенка. | Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на полу -руки за головой, подтягивание на гимнастической стенке. | 24.06.- 1,2.3 гр. |  |  |  |  |