ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «САЯНОГОРСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

Принята на заседании
Методического Совета
Протокол № 5 от «15» 04 2019 г

«Утверждаю»
Директор ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей»
Приказ № от «15» апреля 2019
_____ (Козяр С.В.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности

«Отважные мореплаватели»

Авторы-составители:
Гурчева И.Г.
Гриненко А.А.
руководители физвоспитания
1 квалификационная категория

Саяногорск, 2019

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно - спортивная

Программа «Отважные мореплаватели», включает в себя спортивно-оздоровительный, познавательный, игровой вид деятельности. Занятия физкультурой и спортом в летнем оздоровительном лагере - прекрасная возможность для детей окрепнуть физически

Актуальность: заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают одно из первых мест в структуре патологий детей дошкольного, а также и школьного возраста, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки и деформация свода стопы (от 65 до 72% популяции по данным различных авторов). Проведение занятий лечебной гимнастикой позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

Адресат программы: дети от 6 до 18 лет

Объем программы: 24ч.

Срок освоения программы: 21 день.

Режим занятий: 20-30 минут

1.2 Цель и задачи

Цель программы:создание условий для физического развития и социализации детей с ОВЗ и их здоровых сверстников.

Задачи программы:

- Укреплять здоровье детей при помощи занятий в тренажёрном зале и занятий ЛФК.

-Содействовать воспитанию нравственно-волевых качеств, развивать коммуникативную и познавательную деятельность;

-Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой, устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

-Повышать спортивное мастерство

1.3 Содержание программы
Учебный план реализации программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание		Кол-во часов	Форма и методы (с учетом воспитательных задач)
		Теория	Практика		
1	День знакомств. Веселая эстафета «Посвящение в моряки».	20 мин.	40 мин.	1 час	Коммуникативные и спортивные игры. Групповое занятие
2	Смотр песни и строя морских экипажей.		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Сюжетно-ролевые игры
3	Богатырские забавы (спортивные соревнования для мальчиков)	15 мин	45 мин	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты.
4	Урок здоровья «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	20 мин.	40 мин.	1 час	Ф.-групповая, Экскурсия. Занятие с элементами тренинга
5	Чемпионат лагеря по мини-футболу.		1 час	1 час	Ф.-групповая
6	Водно-сухопутные игры и эстафеты «В поисках сокровищ капитана Флинта»		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты.
7	Познавательно-развлекательная программа (квест) на знание ПДД «Безопасные каникулы»		1 час	1 час	Ф.-групповая. Сюжетно-поисковая игра. Беседа, обсуждение
8	Шахматно-шашечный турнир «Шах и мат»		1 час	1 час	Ф.- индивидуальная
9	Игровая программа «День Нептуна»		1 час	1 час	Ф.-групповая Игровая программа

10	Русские и хакасские народные игры « Родной земли многоголосье»		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Сюжетно-ролевая игра
11	Игра- путешествие «Огонь, вода и медные трубы» - состязание между пиратами и экипажами в силе, ловкости и находчивости.	10 мин.	50 мин	1 час	Ф.-групповая. Сюжетно-поисковая игра
12	Спортивная эстафета «Свистать всех наверх!»		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная
13	Час подвижных игр на воздухе «Игротека Фукса».	20 мин.	40 мин.	1 час	Коммуникативные и спортивные игры. Групповое занятие с элементами тренинга
14	Спортивно-игровая программа «В погоне за морскими призраками».		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Сюжетно-ролевые игры
15	Конкурс агитбригад «Мы – за здоровый образ жизни!»	15 мин	45 мин	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты. Творческая мастерская.
16	Час подвижных игр «По следам Синдбада-морехода».	20 мин.	40 мин.	1 час	Ф.-групповая, спортивные игры, эстафеты
17	Турнир по настольному теннису		1 час	1 час	Ф.- индивидуальная
18	Игра- путешествие «Остров кладоискателей» (победителям вручается буква названия корабля)		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Спортивные игры, конкурсы
19	Час подвижных игр «Школа светофорных наук».		1 час	1 час	Ф.-групповая. Сюжетно-поисковая игра. Беседа,

					обсуждение
20	Спортивно-театрализованный праздник «Пять футов под килем»		1 час	1 час	Ф.-индивидуальная, групповая. Игры, конкурсы с мячом
21	Игровая программа «Веселые приключения на необитаемом острове»		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная. Спортивные игры, конкурсы
22	Экологическая акция «Охота на пластик»		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Поисковая игра
23	Чемпионат лагеря по пионерболу, волейболу	10 мин.	50 мин	1 час	Ф.-групповая.
24	Спартакиада летних оздоровительных лагерей. Флеш-моб «Территория хорошего настроения».		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная

Содержание программы

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье.

Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Физические упражнения:

- *упражнения в положении стоя;*
- *упражнения в положении сидя;*
- *упражнения в положении лежа на спине и животе;*
- *упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;*
- *упражнения с гимнастическими палками;*
- *упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;*
- *упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;*
- *упражнений дыхательной гимнастики.*

Упражнения на открытом воздухе*: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.*

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!» и другие.*

3. Контрольные испытания и врачебный контроль

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне умений воспитанников);
2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанниковмедицинским работником центра и руководителем физвоспитания);

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Отважные мореплаватели» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Воспитательная работа.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Формы физической нагрузки	**Средства физической нагрузки**	**Методики физической нагрузки**	**Способ проведения занятий физической нагрузки**
Утренняя гимнастика	Физические упражнения	При заболеваниях опорно-двигательной системы, нарушении осанки, сколиозе, заболеваниях дыхательной системы, при травмах.	Занятия с инструктором индивидуальные занятия, подгрупповые (2-3человека), групповые Самостоятельные занятия.
Лечебная гимнастика	Восхождения		
Дозированная ходьба	Занятия на тренажерах		
Спортивные игры, эстафеты, соревнования, состязания	Игры, спортивные игры		

1.4 Планируемые результаты

-знание необходимых условий для занятий физическими упражнениями, в том числе и правил поведения и техники безопасности

-активное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих

-представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе и на заболевание опорно-двигательного аппарата

-овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики

-знание уровня своей физической подготовки, улучшение его при помощи самостоятельных упражнений

-понимание собственной ответственности за своё здоровье

Приложение

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание		Кол-во часов	Форма и методы (с учетом воспитательных задач)
			Теория	Практика		
1	День знакомств. Веселая эстафета «Посвящение в моряки».	Знакомство с детьми. Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.	20 мин.	40 мин.	1 час	Коммуникативные и спортивные игры.
2	Смотр песни и строя морских экипажей.	Развитие способностей и талантов детей средствами спортивно-оздоровительной деятельности		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Сюжетно-ролевые игры
3	Богатырские забавы (спортивные соревнования для мальчиков)	Сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.	15 мин	45 мин	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты.
4	Урок здоровья «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.	20 мин.	40 мин.	1 час	Ф.-групповая, Экскурсия. Занятие с элементами тренинга
5	Чемпионат лагеря по мини-	Организация детского досуга путём		1 час	1 час	Ф.-групповая,

	футболу.	вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.				
6	Водно-сухопутные игры и эстафеты «В поисках сокровищ капитана Флинта»	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты.
7	Познавательно-развлекательная программа (квест) на знание ПДД «Безопасные каникулы»	Привитие навыков соблюдения правил дорожного движения и безопасного поведения на улице		1 час	1 час	Ф.-групповая. Сюжетно-поисковая игра. Беседа, обсуждение
8	Шахматно-шашечный турнир «Морской бой»	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.		1 час	1 час	Ф.- индивидуальная
9	Игровая программа «День Нептуна»	Воспитание интереса к народным обычаям, обрядам, праздникам; развитие физических способностей детей		1 час	1 час	Ф.-групповая Игровая программа
10	Русские и хакасские народные игры « Родной земли многоголосье»	Приобщение детей к традициям и культуре хакасской земли; возрождение чувства патриотизма и любви к родному краю, интереса к истории, культуре родной земли и народа, ее населяющего; воспитание чувства гордости за свою малую Родину.		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Сюжетно-ролевая игра
11	Игра- путешествие «Огонь, вода	Организация детского досуга путём	10 мин.	50 мин	1 час	Ф.-групповая.

	и медные трубы» - состязание между пиратами и экипажами в силе, ловкости и находчивости.	вовлечения в поисковую деятельность. Воспитание творчески активной личности				Сюжетно-поисковая игра
12	Спортивная эстафета «Свистать всех наверх!»	Развитие способностей и талантов детей средствами спортивно-оздоровительной деятельности		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная
13	Час подвижных игр на воздухе «Игротека Фукса».	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.	20 мин.	40 мин.	1 час	Коммуникативные и спортивные игры. Групповое занятие с элементами тренинга
14	Спортивно-игровая программа «В погоне за морскими призраками».	Развитие способностей и талантов детей средствами спортивно-оздоровительной деятельности		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Сюжетно-ролевые игры
15	Конкурс агитбригад «Мы – за здоровый образ жизни!»	Сохранение и укрепление здоровья детей и развитие творческих способностей через приобщение к здоровому образу жизни.	15 мин	45 мин	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты. Творческая мастерская.
16	Час подвижных игр «По следам Синдбада-морехода».	Сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.	20 мин.	40 мин.	1 час	Ф.-групповая, спортивные игры, эстафеты

17	Турнир по настольному теннису	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.		1 час	1 час	Ф.-индивидуальная
18	Игра- путешествие «Остров кладоискателей» (победителям вручается буква названия корабля)	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная Спортивные игры, конкурсы
19	Час подвижных игр «Школа светофорных наук».	Организация детского досуга путём вовлечения в поисковую деятельность.Привитие навыков соблюдения правил дорожного движения и безопасного поведения на улице		1 час	1 час	Ф.-групповая. Сюжетно-поисковая игра. Беседа, обсуждение
20	Спортивно-театрализованный праздник «Пять футов под килем»	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.		1 час	1 час	Ф.-индивидуальная, групповая. Игры, конкурсы с мячом
21	Игровая программа «Веселые приключения на необитаемом острове»	Организация досуга детей через использование традиционных и нетрадиционных форм проведения праздников; развитие физических способностей детей.		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная. Спортивные игры, конкурсы
22	Экологическая акция «Охота на пластик»	Формирование основы экологической грамотности: представления детей о том,		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная

		что живая природа нуждается в помощи и защите. Воспитывать любовь к природе, бережное отношение к ней, желание принимать участие в охране природы.				Поисковая игра
23	Чемпионат лагеря по пионерболу, волейболу	Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность.	10 мин.	50 мин	1 час	Ф.-групповая.
24	Спартакиада летних оздоровительных лагерей. Флеш-моб «Территория хорошего настроения».	Совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, преодолении препятствий.		1 час	1 час	Ф.-групповая, индивидуальная

2.2 Ресурсное обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

Материально – техническое обеспечение:

* обручи;
* карематы;
* скамейки;
* мячи;
* мешочки с песком;
* булавы;
* гантели;
* ребристая доска

* магнитофон, диски
*тренажёры

2.3Формами подведения итогов реализации программы являются:
-наблюдение за ребенком в процессе занятий;
-проверка выполнения отдельных упражнений;
-выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

2.4Анализ и оценка выполнения движений способствуют сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Наблюдение выявляет общее физическое развитие ребенка, качество заботы ребенка о своем здоровье, двигательную и физическую активность, качество знаний правил здорового образа жизни и способность их реализации.

3. Список литературы

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего школьного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у школьников» (пособие для учителей и школьных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;

14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у школьников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
16. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Проф-пресс, 2001 год.

4. Нормативно-правовое сопровождение программы

1. Закон РХ «Об организации отдыха и оздоровления детей в Республике Хакасия» (от 15.02.2011 №4-3 РХ;
2. Приказ № 310д от 02.09. 15г «Об утверждении порядков предоставления социальных услуг в стационарной и полустационарной формах социального обслуживания»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г.№1726-р)
4. Приказ МОиН от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Положение о работе детского оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием детей;
6. Программа воспитательно-образовательной направленности «Круиз в лето»
7. Штатное расписание ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей».