C:\Users\User\Desktop\Лето2018\саяногорск\титул\быстрее.tif

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка - 3

Тематический план - 5

Содержание тем - 8

Методическое обеспечение программы - 8

Литература, использованная при создании программы - 9

**Пояснительная записка**

Лето – время активного отдыха воспитанников. Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Эту функцию сможет выполнить занятия физкультурой и спортом в летнем оздоровительном лагере с круглосуточным пребыванием воспитанников.

**Программа «Быстрее, выше, сильнее»,** 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.

*Принципы реализации программы «Быстрее, выше, сильнее».*

* *Принцип оздоровительной направленности:*

данный принцип предполагает совершенствование функциональных возможностей организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

* *Принцип системности*:

принцип обусловливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у воспитанников двигательных навыков на занятиях в тренажёрном зале и на занятиях лечебной физкультурой.

* *Принцип длительности:*

принцип предполагает укрепление физических навыков при условии длительного и упорного повторения упражнений;

* *Принцип доступности:*

принцип предполагает выполнение детьми упражнений и игр, соответствующих уровню их социального, психического и физического развития.

* *Принцип сознательности и активности:*

принцип предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых упражнений, развитие самоконтроля и самокоррекции, а также развитие самостоятельности, инициативы и заинтересованности в укреплении своего здоровья.

* *Принцип индивидуального и дифференцированного подхода.*

принцип предполагает обязательное использование индивидуального подхода к каждому ребенку, уважение к его личности, поощрение достижений и мягкое исправление недочетов.

**Цель программы:** создание условий для физического развития и социализации детей.

**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

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Быстрее, выше, сильнее» 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 |
|  |

**Возраст детей**: от 6 до 18 лет

**Срок реализации программы**: 21 день.

**Режим занятий**: 20-30 минут

**Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.**

**-**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

**Анализ 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.

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

**Перспективный план по программе «Быстрее», выше, сильнее»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** | **Содержание** | | **Кол-во часов** | **Форма и методы**  **(с учетом воспитательных задач)** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | День знакомств. Беседа «Здоровым быть модно». Игровое ассорти | Знакомство с детьми. Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность. | 20 мин. | 40 мин. | 1 час | Коммуникативные и спортивные игры. Групповое занятие |
| 2 | Спортивная эстафета «Тропа здоровья» | 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-футболу. | Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность. |  | 1 час | 1 час | Ф.-групповая, |
| 6 | Веселые старты «Поиграйте, не скучайте» | Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность. |  | 1 час | 1 час | Ф.-групповая, индивидуальная  Коммуникативные и спортивные игры, эстафеты. |
| 7 | Квест по правилам дорожного движения «Осторожно, пешеход!» | 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 «Шах и мат» | 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 | Квест «Поиск цветка добра» | Организация детского досуга путём вовлечения в поисковую деятельность. Воспитание творчески активной личности | 10 мин. | 50 мин | 1 час | Ф.-групповая. Сюжетно-поисковая игра |
| 12 | Спартакиада летних оздоровительных лагерей | Развитие способностей и талантов детей средствами спортивно-оздоровительной деятельности |  | 1 час | 1 час | Ф.-групповая, индивидуальная |
| 13 | Час подвижных игр «Давайте, познакомимся!» | Знакомство с детьми. 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 | Спортивная эстафета «Зоологические забеги» | 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 | День спорта. Шуточная Олимпиада. | 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 | Конкурсная программа «А вам Слабо?» | Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность. |  | 1 час | 1 час | Ф.-групповая, индивидуальная  Спортивные игры, конкурсы |
| 19 | Квест на знание ПДД «У дорожных правил нет каникул» | 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 | Игровая программа «Мой веселый звонкий мяч» | Организация детского досуга путём вовлечения в спортивную и оздоровительную деятельность. |  | 1 час | 1 час | Ф.-индивидуальная, групповая. Игры, конкурсы с мячом |
| 21 | Игровая программа «В мире спорта и сказок» | Воспитание интереса к народным обычаям, обрядам, праздникам; развитие физических способностей детей. |  | 1 час | 1 час | Ф.-групповая, индивидуальная.  Спортивные игры, конкурсы |
| 22 | Хакасские игры и забавы.  Экологическая акция «Охота на пластик» | 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 |
| 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 | Совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, преодолении препятствий. |  | 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  воспитанников медицинским работником центра и руководителем физвоспитания);

**Методическое обеспечение программы**

Программа содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии детей, но и  на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Материал курса могут проходить не только дети, имеющие отклонения в здоровье, но и желающие улучшить свои физические показатели и приобрести дополнительные знания в области физической культуры.

Используются такие методы как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и беспрерывно.  Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо трени­ровать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на ко­ординацию движений, на выработку навыка правильной осанки приме­няют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма учащихся, потому что в группе могут быть воспитанники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход.

**Материально – техническое обеспечение:**  
\* обручи;  
\* карематы;  
\* скамейки;  
\* мячи;  
\* мешочки с песком;  
\* булавы;  
\* гантели;  
\* ребристая доска;  
\*фитболы;  
\* магнитофон, диски

\*тренажёры

**Литература**

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.