

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белая средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
методического совета
Протокол №1
от 22.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБОУ
«Белая СОШ» №151 от
23.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Физическая реабилитация»

Лечебная физическая культура

Срок реализации программы 1 год

Макарова Анастасия Васильевна,
педагог дополнительного
образования

п. Средний, 2024 г.

Пояснительная записка

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена "Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье.

Программа «Лечебная физическая культура», направлена для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Актуальность программы:

Новизна программы состоит в том, что в содержание была добавлена педагогическая направленность, расширены методы физкультурно-оздоровительной работы, внедрением воспитательно-образовательного подхода, введением элементов ритмической гимнастики.

Актуальность дополнительной образовательной программы заключается в создании условий для развития и воспитания, обучающихся через их здоровьесберегающую деятельность и физическое развитие.

Актуальность и социальная значимость проблемы реабилитации детей и подростков, больных сколиозом, обусловлена высокой распространенностью заболевания (10,2%-27,6%) в структуре ортопедической патологии детей, тяжелым, нередко прогрессирующим течением процесса, возможностью нарушений вследствие сколиоза функций жизненно важных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой), нередко инвалидизацией ребенка и значительным снижением качества жизни.

Лечение сколиоза представляет собой сложный и длительный процесс, при отсутствии которого прогрессирование наблюдается в 50 % случаев. Оно носит комплексный характер и зависит от тяжести течения и склонности к прогрессированию. Большое значение в консервативном лечении сколиоза отводится физическим факторам - ЛФК, массажу, методам аппаратной физиотерапии.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления

и развития общих и физических способностей обучающихся, что может способствовать не только укреплению их здоровья, но и формированию осознанного отношения к нему.

Цель программы: Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей учащихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Задачи программы:

1. 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.

Основные принципы

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения ЛФК в течение года.

- Обучение всех учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.

- Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.

- Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их.

Планируемые результаты освоения обучающимися программе.

1 группа	2 группа	3 группа
Профилактика плоскостопия 6-15 лет	Профилактика сколиоза 6-16 лет	Восстановление двигательных функций 8-12 лет
<p>личностные</p> <p>У обучающихся будут сформированы:</p> <p>положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека; <p>выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;</p> <p>выполнять основные гимнастические упражнения.</p>	<p>Учащиеся получают возможность для формирования:</p> <p>уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; • рассказывать о правильной осанке; • определять причины, которые приводят к 	<ul style="list-style-type: none"> • понимать значение физических упражнений для здоровья человека; • называть основные способы передвижений человека; • находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

<ul style="list-style-type: none"> определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию; 	<p>плохой осанке и плоскостопию;</p>	
--	--------------------------------------	--

В результате освоения программы учащийся:

Будет знать: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Спускаться и подниматься преодолевая различные препятствия.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу ступающим шагом, спуски и подъемы в преодолении препятствий, подвижные игры.

Учебный план

№	Название раздела, темы программы	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
1	Техника безопасности на уроках ЛФК	1		1	Учебник
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1		1	Учебник
3	Биомеханика физических упражнений	1		1	Учебник
4	Упражнение для коррекции правильной осанки		7	7	Урок

5	Упражнения для укрепления мышц живота		5	5	Урок
6	Упражнения для профилактики плоскостопия;		7	7	Урок
7	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения;		4	4	Урок
8	Упражнения для моторики неловкости.		5	5	Урок
9	Специальные упражнения для опорно-двигательного аппарата		5	5	Урок
Итого по разделу		3	33	36	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. пособие / . - М. : ГЭОТАР-Медиа, 20с. : ил. - Библиогр.: с. 564-назв.).

2.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Текст] : учеб. / . - М. : ГЭОТАР-Медиа, 20с. : ил., фото. - Библиогр.: с. 564-назв.).

3.Красикова, И. С. Сколиоз: профилактика и лечение [Текст] / . - СПб. : Корона-Век, 20с. : ил. - Библиогр.: с. 184.

4.Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] : практ. пособие / [и др.] ; под общ. ред. . – М. : АРКТИ, 20с. : табл. - (Развитие и воспитание). - Библиогр. : с. 98.

Материально-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки,

скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, музыкальное сопровождение, фитбол-мячи.