

Авторская образовательная программа «Лечебно-оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки, плоскостопием и сколиозом 1-ой степени»

*Автор программы: Постнова Т.В.
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
врач ЛФК.*

Направленность программы

■ Данная программа относится к физкультурно-оздоровительной направленности и рассчитана на детей, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах *на базе УДО, общеобразовательных школ, школ-интернатов, детских садов.*

■ Программа направлена на коррекцию отклонений в состоянии здоровья у детей *в возрасте от 4 до 15 лет*, имеющих статические деформации опорно-двигательного аппарата (сколиоз 1-ой степени, нарушения осанки, плоскостопие), сниженный мышечный тонус, вследствие ППЦНС (перинатальное поражение центральной нервной системы)

Актуальность программы

- ухудшение состояния здоровья детей и подростков ;
- отсутствие типовых программ для данного контингента детей данного профиля в учреждениях дополнительного образования;
- социальный заказ: кратное увеличение с каждым годом числа желающих заниматься лечебной гимнастикой;
- доступность для детей с разным уровнем физического развития и функциональных возможностей.

Цель данной программы:

оздоровление, реабилитация, восстановление утраченных функций и повышение «качества жизни» у детей, имеющих отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата.

- Эта программа позволяет последовательно решать следующие

- **задачи:**

- **1. Оздоровительно - развивающие:**

- полное или частичное восстановление утраченных функций;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня физической подготовки;
- формирование правильной осанки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям спортом;
- формирование мотивации вести здоровый образ жизни и к занятиям спортом;

- **2. Воспитательные:**

- приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни;
- получение информации по гигиене, организации ортопедического режима, питанию, анатомии и физиологии позвоночника;
- искоренение патологической доминанты, сформированной в связи с низким уровнем физического развития, повышение самооценки своих возможностей в занятиях физической культурой и спортом;

- **3. Обучающие:**

- освоение комплекса ЛФК, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
- обучение технике плаванию в корригирующей позе;
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (теннис, фигурное катание, катание на лыжах, аэробика, плавание и др.)

Средства физической культуры,

используемые для реализации данной программы

- спортивно-прикладные физические упражнения;
- лечебное плавание;
- гимнастические корригирующие физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные);
- оздоровительное катание на коньках;
- оздоровительное катание на лыжах;
- оздоровительный бег;
- аэробные упражнения;
- игры.

Спортивно-прикладные упражнения с мячом



Спортивно-прикладные упражнения с палкой



Лечебно-оздоровительное плавание (возраст детей 10 лет)



Лечебно-оздоровительное плавание (возраст детей 7-8 лет)



Лечебно-оздоровительное плавание (возраст детей 5-6 лет)



Формы и методы проведения занятий

ЛОГ:

- 1. Повторный: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
- 2. Игровой: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
- 3. Соревновательный: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей, повышения мотивации к совершенствованию своих физических данных.
- 4. Круговой: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе на снарядах и тренажерах.
- 5. Сюжетно-ролевой: занятие выстраивается по сюжету, работа в образе какого либо сказочного героя или представителей фауны для повышения интереса и эмоционального фона занятий с детьми дошкольного возраста.
- 6. Контрольный: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

Принципы реализации программы ЛОГ:

- Индивидуальный подход:
- Врачебный контроль за воспитанниками в процессе занятий.
- Системность и последовательность:
 - простого к сложному;
 - от легкого к сложному;
 - от известного к неизвестному.
- Длительность применения.
- Постепенность: постепенное нарастание физической нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий.
- Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.
- Регулярность: занятия проводятся три раза в неделю не ранее чем через день.
- Всестороннее воздействие на организм: закаливающий эффект, развитие координации, чувства ритма.
- Учет возрастных и половых особенностей
- Творческий подход.
- Обязательный углубленный медицинский осмотр.

Механизм оценки реализации программы

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня общей физической подготовки ;
- освоение комплекса ЛОГ, который способствует исправлению дефектов осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс реабилитации;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии;
- обучение плаванию, катанию на коньках, катанию на лыжах, настольному теннису, атлетической гимнастике, элементам аэробики

Мониторинг реализации программы

- Углубленный медицинский осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)
- Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)
Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития вследствие имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
- Контрольное самостоятельное воспроизведение комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики с соблюдением терминологии по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 месяцев)

Приложения к программе.

- *Система стимулирования « Bonus»*
- *Коллективные творческие дела*
- *Лечебное плавание*
- *Степ- аэробика*
- *Занятия на фитболах*
- *Комплекс ЛОГ для детей дошкольного возраста*
- *Результативность работы по программе*



ДИПЛОМ

Награждается _____
за успешное освоение комплекса лечебной
гимнастики с результатом _____ очков

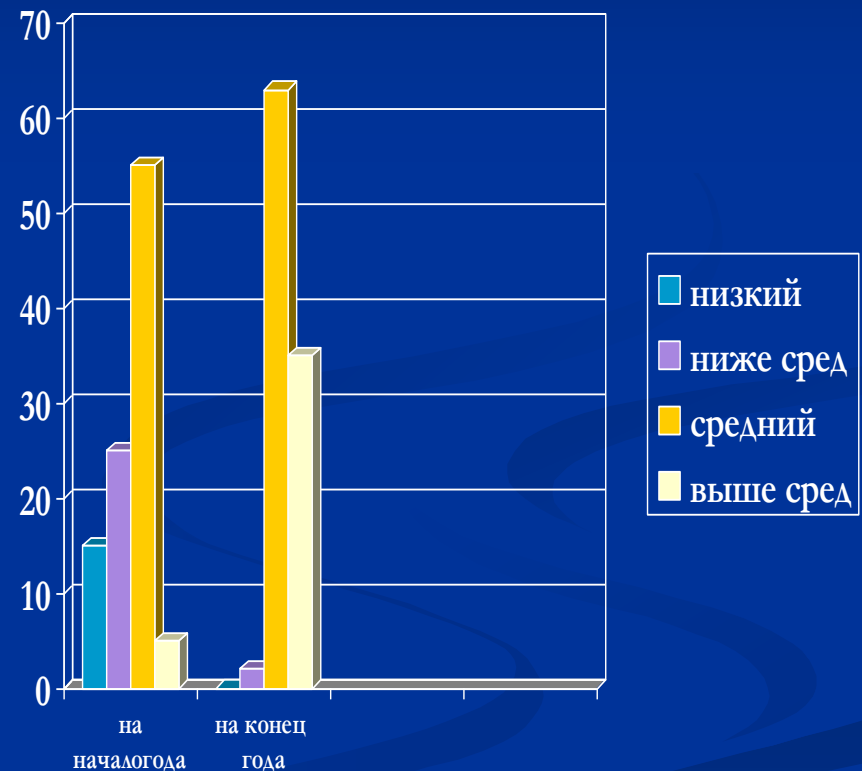
Врач ЛФК _____ Постнова Т.В.



Результативность работы по программе

Уровень ОФП оценивался

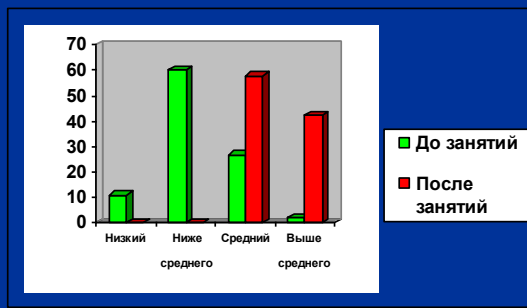
показателями состояния силы и выносливости мышечного корсета (кистевая динамометрия, сила мышц сгибателей туловища, плечевого пояса, выносливости мышц разгибателей спины) на **начало** и на **конец учебного года**. Результаты были следующими :



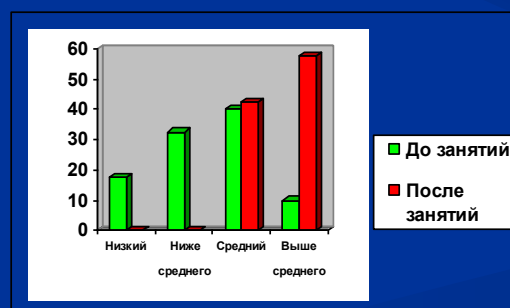
Результаты тестирования состояния мышечного корсета до и после занятий ЛОГ.

Уровень физическ ого развития	2007-2008 уч. год		2008-2009 уч. год		2009-2010ч. год	
	До занятий	После заняти й	До занятий	После заняти й	До занятий	После заняти й
Низкий	11,1%	0%	17,5%	0%	15,0%	0%
Ниже среднего	60,1%	0%	32,5%	0%	25,0%	0%
Средний	26,6%	57,8%	40,0%	42,5%	55,0%	65,0%
Выше среднего	2,2%	42,2%	10,0%	57,5%	5,0%	35,0%

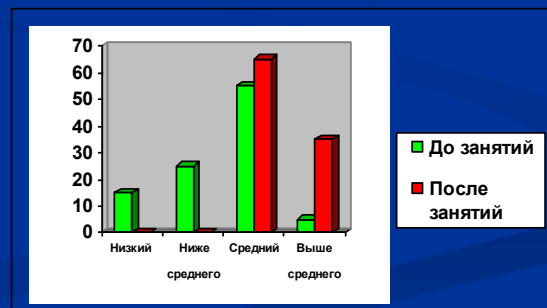
2007-2008 учебный год



2008-2009 учебный год



2009-2010 учебный год

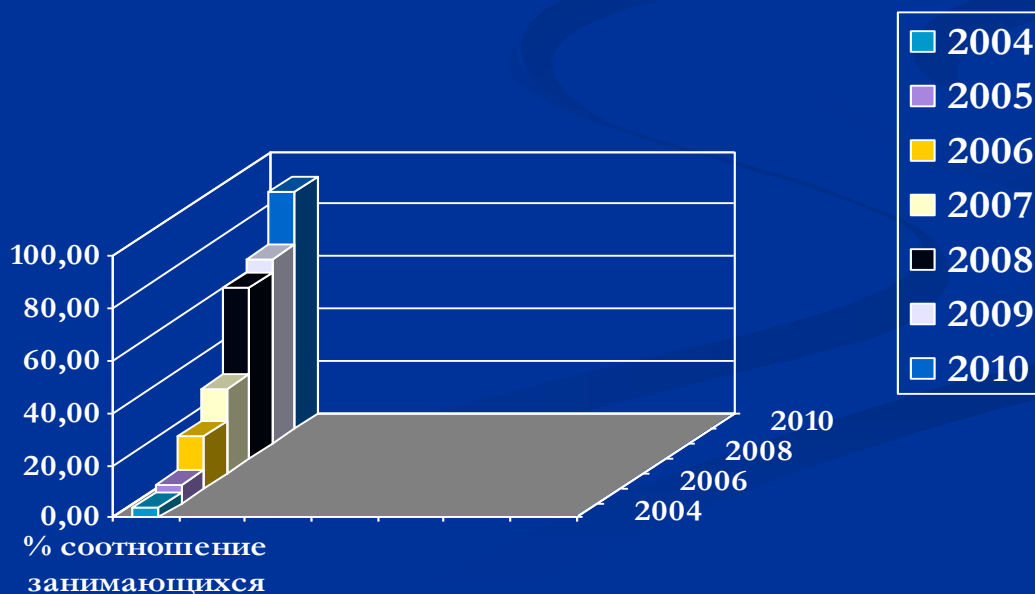


Результаты работы по программе ЛОГ с дошкольниками

№	Объект исследования	До занятий ЛОГ	После занятий ЛОГ
1	Асимметрия мышц разгибателей спины	76%	Улучшение у 100% детей, регулярно посещающих занятия
2	Несовершенный симметричный наклон туловища вперед	12%	6%
3	Плечевой индекс менее 89% (показатель величины грудного кифоза норма- 90 %-100%)	23%	3%
4	Асимметричное положение лопаток относительно позвоночника	70%	Улучшение у 100% детей, регулярно посещающих занятия
5	Выносливость мышц спины (выполнение контрольных нормативов)	3%	75%
6	Выполнение сложно координационных упражнений на 8 счетов	10%	80%
7	Воспроизведение комплекса ЛОГ в полном объеме в процессе занятия	15%	80% детей, регулярно посещающих занятия

Сохранность контингента

Учебный год	2003-2004	2004-2005	2005-2006	2006-2007	2007-2008	2008-2009	2009-2010
Количество занимающихся более года	2	3	9	13	13	14	18
Количество занимающихся всего	45	45	45	40	20	20	20
% соотношение занимающихся более года к общему числу	4.4%	6.7%	20%	32%	65%	70%	90%



Лауреат Всероссийского конкурса



Инновационный проект ДООПЦ «Юниор» «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами физического воспитания» Результаты инновационной деятельности:

- - создан отдел по работе с дошкольниками.
- - разработаны программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста.
- - внедрены новые формы спортивно-массовой работы: спартакиада «Крепыш», апробированная в Ленинском районе, в 2009 году выиграла в конкурсе городских программ и приобрела статус городской.
- - удалось оптимизировать процесс физического воспитания дошкольников за счёт повышения педагогического мастерства и обмена опытом руководителей физического воспитания. Педагоги нашего центра на протяжении многих лет занимают лидирующие позиции в подготовке команд к соревнованиям по программе «Президентские состязания» и их воспитанники неоднократно становились победителями соревнований городского уровня.

Отдел по работе с дошкольниками

<i>Направления деятельности</i>	<i>Количество педагогов</i>	<i>Количество групп</i>	<i>Количество детей</i>
<i>Оздоровительное</i>	<i>7 человек</i>	<i>17 групп</i>	<i>170 детей</i>
<i>Физкультурно-оздоровительное</i>	<i>7 человек</i>	<i>23 группы</i>	<i>345 детей</i>

Методическое сопровождение инновационной деятельности

Программы:

- *Лечебно - оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки, плоскостопием и сколиозом*
- *Олимпийское образование детей дошкольного возраста « Путешествие в Олимпию»*
- *Оздоровление детей дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики*
- *Оздоровление детей старшего дошкольного возраста средствами народных подвижных игр*
- *Оздоровление детей дошкольного возраста средствами военно - патриотического воспитания*

Спартакиада «Крепыш»

Вид программы	Количество участников		
	2007-08 год	2008-09 год	2009-10год
Соревнования «Лыжный кросс» 300 метров	30	60	160
Соревнования «Дошколенок- чемпион»	218	380	540
Соревнования «Президентские состязания»	225	340	465
Соревнования «Юный армеец»	24	62	270

Соревнования по программе «Президентские состязания»



Соревнования «Дошколенок-чемпион»



Соревнования «Юный армеец»



Соревнования «Лыжный кросс»



Призы Всероссийского конкурса

