

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

МАУ Центр «ЛОГОС» ЗАТО

Межгорье Республики Башкортостан

О.С. Кузнецова

«01» 09 2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ГРУППЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### «ЗДОРОВЕЙКА»

##### 1. Общие сведения.

1.1. Настоящее положение регулирует деятельность группы лечебной физической культуры «Здоровейка» (далее по тексту – ЛФК «Здоровейка»), созданной при МАУ Центр «ЛОГОС» ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан (далее по тексту – Центр) для привлечения к здоровому образу жизни детей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, молодежи.

1.2. Основными целями создания ЛФК «Здоровейка» являются: повышение общего уровня здоровья детей и подростков, коррекция имеющихся нарушений.

##### 1.3. Задачи:

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья;
- способствовать правильному функционированию внутренних органов;
- укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
- выработка правильной осанки, походки, профилактика плоскостопия;
- 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;
- повышение умственной физической работоспособности.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- сообщение знаний, связанных с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их поведения;
- передача знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

## **2. Порядок создания и организация деятельности ЛФК «Здоровейка».**

2.1. ЛФК «Здоровейка» формируется из числа обучающихся общеобразовательных учреждений ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан.

2.2. Содержание занятий определяется программой ЛФК «Здоровейка».

2.3. Зачисление ЛФК «Здоровейка» производится на основании рекомендуемого списка детей и подростков врачом-педиатром, заявления одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетних и договора, заключенного между Центром и родителем (законным представителем) ребенка. Организация работы группы возможна и на платной основе.

2.4. Наполняемость ЛФК «Здоровейка» от 7 до 15 человек.

- 2.5. Занятия проводятся в течение учебного года.
- 2.6. Основной формой проведения является групповые занятия.
- 2.7. Проведение занятий в ЛФК «Здоровейка» осуществляет инструктор по лечебной физкультуре.
- 2.8. Учет посещаемости и содержание занятий в ЛФК «Здоровейка» фиксируется в журнале установленного образца.
- 2.9. Занятия ЛФК «Здоровейка» проводятся 1-2 раза в неделю в соответствии с расписанием.
- 2.10. Продолжительность занятий 40-45 минут.
- 2.11. Занятия проводятся в спортивном зале. Возможно проведение занятий на спортивной площадке.

### **3. Права и обязанности детей и подростков, занимающихся в ФОГ «Здоровейка».**

3.1. Занимающийся обязан:

- бережно относиться к имуществу Центра, выполнять требования работников Центра по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- уважать честь и достоинство других членов ЛФК «Здоровейка» и работников Центра;
- посещать занятия в спортивной форме по утвержденному расписанию.

3.2. Занимающиеся могут быть отчислены из группы за частые пропуски занятий без уважительных причин, регулярные нарушения режима занятий.

3.3. Занимающийся имеет право покинуть ЛФК «Здоровейка» по собственному желанию на основании заявления родителей (законных представителей).

### **4. Преподаватель.**

4.1. Организует проведение занятий с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся, осуществляет связь с общеобразовательными школами, МАУДО СШ Межгорье, информирует родителей (законных представителей) о задачах, содержании и результатах физического развития детей и подростков.

4.2. Составляет программу ЛФК «Здоровейка», разрабатывает конспекты занятий, ведет журнал посещаемости, своевременно сдает ежемесячную и ежегодную отчетность.