

Муниципальное автономное учреждение  
Центр поддержки семей, детей и молодёжи «ЛОГОС»  
городского округа закрытое административно-территориальное образование  
город Межгорье Республики Башкортостан

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом исполняющего  
обязанности директора  
МАУ Центр «ЛОГОС»  
ЗАТО Межгорье  
Республики Башкортостан  
№ 97-О  
от 13 сентября 2024 г.

Общеразвивающая программа  
Группы «Здоровейка»  
**Лечебная физическая культура**

Составила:  
Рахматова А.И.,  
инструктор по ЛФК

## **1. Пояснительная записка.**

Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре, выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15-летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной

работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

ЛФК – система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического здоровья детей, коррекцию костно-мышечной деформации и профилактику развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

## **2. Основная цель программы.**

Цель: Повышение общего здоровья учащихся и коррекция имеющихся нарушений.

## **3. Основные задачи программы.**

### **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:**

- передача школьникам знаний 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.

### **4. Принципы обучения.**

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

4.2. Обучение всех учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.

4.3. Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.

4.4. Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей, имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.

4.5. Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их.

### **5. Структура программы.**

Программа включает в себя: оздоровительную и физкультурно-коррекционную работу.

Оздоровительная работа построена на различных видах закаливания:

- ходьба по «водной дорожке»
- ходьба босиком по координационным дорожкам.

Физкультурно-коррекционная работа представлена:

- корригирующая гимнастика.
- народные и спортивные игры.

### **6. Комплектование групп.**

Группа детей формируется из числа 1-ых классов, часто болеющих, детей специальной и медицинской группы.

### **7. Организация занятий.**

Цикл оздоровительно-физкультурных занятий рассчитан на учебный год. Периодичность занятий составляет 2 занятия в неделю (68 часов в год) по 40 минут.

В роли организатора занятий выступает инструктор по лечебной физической культуре, имеющий соответствующую квалификацию по диплому.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря. Это ребристые дорожки,

координационные дорожки, гимнастическая стенка, гимнастические палки, коврики для йоги, фитболы, водная дорожка и т.п.

## **8. Структура занятий.**

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

### **Подготовительная часть.**

*Цель:* подготовка организма к более напряжённой работе в основной части занятия. Включает в себя:

- проверку занимающихся по списку группы; объяснение задач и содержания занятия; проверку осанки.
- упражнения для профилактики плоскостопия.
- закаливающие процедуры.

### **Основная часть.**

*Цель:* формирование и совершенствование у занимающихся двигательных навыков, развитие физических качеств. Включает в себя:

- корригирующую гимнастику.
- народные или спортивные игры.

### **Заключительная часть.**

*Цель:* приведение организма, занимающегося в спокойное состояние. Включает в себя:

- упражнения на растяжку мышц.
- упражнения на дыхание.
- подготовка итогов занятия.