

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

186660, Республика Карелия, Лоухский район, п. Лоухи, ул. Железнодорожная, дом 1,

тел. (81439) 51808, E-mail: [ppmscentr@onego.ru](mailto:ppmscentr@onego.ru)

Согласована Педагогическим Советом  
МБОУ Центр ПМСС  
Протокол №3 от 13 сентября 2023



Утверждена приказом  
№ 39 от 13.09.2023  
Е.В. Пашковская

**Рабочая программа курса «Здоровая спина»  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
социально-гуманитарной направленности**

**Возраст: 6-13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:  
Пашковская Е.В. инструктор по физической культуре  
Лоухи**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа содержит теоретические и практические материалы по организации работы физкультурных занятий по профилактике нарушения осанки у детей в возрасте от 6 до 13 лет. Образовательный процесс ориентирован на обеспечение полноценного и гармонического развития ребенка.

Рабочая программа «Здоровая спина» разработана по запросам родителей (законных представителей) и детей, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей.

Рабочая программа «Здоровая спина» разработана в соответствии с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- СанПиН 2.4.3648-20 (« Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи Центр психолого-медико- социального сопровождения.

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность курса занятий**

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями осанки. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 13 лет. Нарушение осанки у детей формируется в период интенсивного роста.

Правильная осанка важна не только с точки зрения эстетики, но и с точки зрения здоровья и дальнейшего развития ребенка. Оптимальный баланс всех сегментов тела, который она обеспечивает, предохраняет опорно-двигательный аппарат человека от перегрузок и травм. Нарушение этого баланса отрицательно

влияет на работу внутренних органов. Мышечный дисбаланс, возникающий в результате привычки неправильно сидеть, может вызывать у ребенка рефлекторные боли в спине. Если неправильное статическое положение фиксируется, это может плохо сказываться на зрении. Кроме того, неправильное положение любого сустава в нашем организме неотвратимо приводит к перераспределению давления. В результате уже в молодом возрасте у человека могут появляться такие заболевания суставов, как артрозы, остеохондроз.

Задача педагогов и родителей заключается в том, чтобы обеспечить полноценное и гармоничное развитие ребенка. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Занятия по физической культуре способствуют стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, 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, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах.

### **Основные цели и задачи.**

**Цель:** Формирование и закрепление нового правильного стереотипа осанки.

**Задачи:**

1. формировать правильную осанку, исправлять имеющиеся дефекты осанки;
2. улучшать координацию движений, развивать двигательные навыки;
3. вырабатывать достаточную силовую и общую выносливость мышц

туловища

**Возраст детей.**

Программа направлена на детей в возрасте от 6 до 13 лет.

**Сроки реализации программы**

Курс реализуется в течение одного года, составляет 30 занятий.

### **Формы и режим занятий.**

Формирование группы происходит в течение первой учебной четверти на основании заявления родителей (законных представителей). Занятия проводятся в групповой форме

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю

Учебный процесс организуется в форме урока- занятия под руководством инструктора по физической культуре. Урок- занятие длится (дошкольный возраст) не более 35 минут, (школьный) возраст – 40 мин. Периодичность занятий: проводится 1 занятие в неделю. Количество занятий по программе: 30 занятий в год. Выходные дни: суббота, воскресенье.

### **Используемые ресурсы:**

- физкультурная комната
- спортивный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, мешочки с песком, массажные коврики, сухой бассейн.

### **Принципы работы**

1. Создание мотивации;
2. согласованность активной работы и отдыха;
3. непрерывность процесса;
4. необходимость поощрения;
5. социальная направленность занятий;
6. активизации нарушенных функций;
7. сотрудничество с родителями;
8. воспитательная работа.

### **Ожидаемые результаты:**

- Сформированные знания у детей о правильном выполнении упражнений для профилактики нарушения осанки;
- Формирование навыка правильной осанки;
- Укрепление мышечного корсета;
- Улучшение физическое развития.



## Учебно-тематический план курса.

№	Название темы	Всего часов
1.	Техника безопасности на занятиях	1
2.	Тестирование физической подготовленности	1
3.	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку	2
4.	Обучение специальным корригирующим упражнениям	2
5.	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	2
6.	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы	2
7.	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	2
8.	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	2
9.	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).	4
10.	Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).	2
11.	Развитие общей и силовой выносливости.	2
12.	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2
13.	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2
14.	Игры на формирование правильной осанки	4
15.	итого	30

### Литература

1. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Тарасова Т.И. , «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» -М.:ТЦ Сфера, 2005.
4. Кислицын, Н.Т. Средства физического воспитания для оздоровления и реабилитации детей дошкольного и школьного возраста.: учеб. пособие/ Н.Т. Кислицын. – Елец, 2006.
- 5.