

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от «10» 09 2020 г.

*Е.В.Махова*

Протокол № 1

«10» 09 2020 г.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально-педагогической направленности

## «Академия здоровья»

Автор-составитель:

Настюшкина Людмила Александровна

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 года

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Новотроицк, 2020 г.

## **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

### **Цели и задачи программы**

Программа «Академия здоровья» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### ***Задачи программы:***

- ✓ Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- ✓ Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- ✓ Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- ✓ Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- ✓ Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- ✓ Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- ✓ Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

## **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

### **Цели и задачи программы**

Программа «Академия здоровья» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### ***Задачи программы:***

- ✓ Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- ✓ Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- ✓ Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- ✓ Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- ✓ Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- ✓ Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- ✓ Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

- ✓ Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- ✓ Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- ✓ Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- ✓ Обогащение словарного запаса.

#### Оздоровительные и коррекционные задачи:

- ✓ Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- ✓ Активизация защитных сил организма ребёнка.
- ✓ Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- ✓ Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- ✓ Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- ✓ Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- ✓ Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- ✓ Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- ✓ Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- ✓ Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- ✓ Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Академия здоровья» относятся:

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.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание

интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфорта и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,

- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
  - использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
  - изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
  - изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
  - изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
  - изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

#### **Метод стимулирования двигательных действий.**

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

#### **Планируемые результаты:**

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Академия здоровья» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Академия здоровья» относятся:

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.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

### **Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук**

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание

руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

### **Раздел 3. Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### **Раздел 4. Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют

эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

#### **Раздел 6. Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

**Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

#### **Раздел 7. Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

## Практические занятия

№ п\п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Введение в предмет физической культуры. Организация учебного процесса, ознакомление с правилами безопасности на занятиях Дыхательная гимнастика.	2
2	Обучение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Развитие выносливости. Развитие силы и ловкости в игровой форме.	2
3	Обучение комплекса упражнений на координацию. Развитие выносливости. Развитие силы и ловкости, координации в игровой форме.	2
4	Обучение комплексу упражнений на брюшной пресс. Развитие выносливости. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме	2
5	Обучение комплексу упражнений с гантелями. Развитие выносливости. Развитие силы. Ловкости. Координации в игровой форме.	2
6	Обучение комплексу упражнений на гибкость. Дыхательные упражнения на расслабление. Развитие силы, ловкости и координации в игровой форме.	2
7	Обучение комплексу упражнений на растяжку мышц. Развитие выносливости. Развитие силы, ловкости и координации в игровой форме.	2
8	Обучение техники упражнений на растяжение в парах и релаксация. Обучение навыкам осанки. Развитие координации, равновесия в парах.	2
9	Обучение комплексу общеразвивающих упражнений. Укрепление мышечного корсета. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	2
10	Развитие дыхательных упражнений. Развитие выносливости. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	2
11	Обучение комплексу упражнений на повышение устойчивости. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	2
12	Обучение техники силовых упражнений с экспандером. Обучение навыкам осанки. Развитие силы, ловкости, координации и равновесия в игровой форме.	2
13	Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц спины. Развитие выносливости. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	2
14	Обучение комплексу упражнений на растягивание мышц у опоры. Закрепление упражнений на укрепление брюшного пресса. Развитие выносливости.	2

15	Обучение комплексу упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Развитие выносливости. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	2
16	Развитие координации и синхронности в парах. Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости в игровой форме. Обучение упражнений на сохранение баланса.	2
17	Совершенствование растягивания. Укрепление мышечного корсета. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	6
18	Совершенствование силовых упражнений с экспандером и гантелями. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	14
19	Совершенствование упражнений на растягивание мышц. Обучение элементам расслабления. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	10
20	Улучшение навыков осанки. Закрепление синхронности в парах. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	8
21	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	8
22	Совершенствование упражнений на гибкость. Закрепление дыхательных упражнений на расслабление. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	14
23	Совершенствование комплекса упражнений на координацию. Развитие равновесия, повышение к устойчивости. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	14
24	Совершенствование синхронности движений в парах, закрепление упражнений на сохранение баланса. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	2
25	Совершенствование комплексов упражнений на брюшной пресс. Развитие выносливости. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	14
26	Закрепление комплекса упражнений на гибкость и растягивание в парах. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика и расслабление.	8
27	Совершенствование техники упражнений на растяжение в парах и релаксация. Обучение навыкам осанки. Развитие координации и равновесия в парах.	8
28	Совершенствование техники дыхательных упражнений. Развитие выносливости. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Упражнение «ЛАДОШКИ».	12
29	Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	6
30	Совершенствование комплекса упражнений с гантелями. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	6
31	Совершенствование комплекса упражнений на повышение устойчивости. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	6

32	Совершенствование техники упражнений с экспандером. Обучение навыкам осанки. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме.	6
33	Совершенствование комплекса упражнений на укрепление мышц спины. Развитие выносливости. . Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательные упражнения.	6
34	Совершенствование комплекса упражнений на растягивание мышц у опоры. Закрепление упражнений на укрепление брюшного пресса. Развитие выносливости.	8
35	Совершенствование координации и синхронности в парах. Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости в игровой форме. Обучение упражнений на сохранение баланса.	6
36	Фестиваль игр на координацию, внимательность, ловкость, гибкость.	2
37	Совершенствование комплекса упражнений на сопротивление, растягивание, гибкость в парах. Развитие выносливости. Развитие силы, ловкости, координации в игровой форме. Дыхательная гимнастика.	6
38	Совершенствование синхронности движений в парах. Закрепление упражнений на сохранение баланса. Развитие силы, ловкости, внимания координации, равновесия в игровой форме.	6
39	Закрепление и улучшение комплекса упражнений на мышцы спины. Упражнение на расслабление, выносливость. Дыхательная гимнастика.	6
40	Фестиваль игр на координацию, внимательность, ловкость, гибкость.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>