

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «ЛФК» для 12 лет

Рабочая программа занятий по лечебной физкультуре для детей 12 лет составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами гимназии, запросами родителей.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ гимназии № 44 программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления.

Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

ЛФК – это метод лечения использования средства физической культуры с лечебно – профилактической целью для восстановления здоровья.

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 части, 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.

Разработаны комплексы при заболеваниях: сколиоз, нарушения осанки, дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой и Бутейко при плоскостопии. Самомассаж спины и стопы. Проведения тестовых упражнений.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 35 ч.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
4. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
5. Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П. (центр медицинской профилактики Асбестовской детской поликлиники).