

# Профилактика нарушений осанки на занятиях в спортивном кружке по стандарту ФГОС «Детская легкая атлетика»



# актуальность

Актуальностью программы можно считать, что легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Она, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма, но в то же время нельзя закрывать глаза на, наболевшую проблему сегодняшних дней, – нарушению осанки, которая чаще всего появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей. Поскольку сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, осанка у детей ухудшается уже в дошкольном возрасте. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, этот ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки - это болезнь, где ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника, заболеваний органов дыхания, пищеварения и т.д.

# Цели программы:

- повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;
- сделать легкую атлетику наиболее практикуемым индивидуальным видом спорта.

# Задачи программы:

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- овладение умениями противостоять негативному давлению социума.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. И так, легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей,

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что, иногда противоречит требованию гармоничного развития детей, что указывает на принятие во внимание следующие требования: предложить детям привлекательную, доступную, поучительную, здоровьесберегающую легкую атлетику для гармоничного развития растущего организма.

Помимо этих требований, проект должен полностью обеспечивать систематическое осуществление предлагаемых форм соревнований, которых мы проводим в конце каждого месяца



соревнования

# Беги быстрее









особое внимание уделяется на профилактику нарушений осанки в младшем школьном возрасте. По данным Минздрава России у 50% детей школьного возраста отличаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения в школе двигательная активность снижается и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Различают три степени нарушений:

Первая степень - изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Нарушение легко исправляется при систематических занятиях корректирующей гимнастикой.

Вторая степень - изменения в связочном аппарате позвоночника. Изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корректирующей гимнастикой под руководством медицинских работников.

Третья степень - характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника. Изменения не исправляются корректирующей гимнастикой, а требуют специального ортопедического лечения. Чтобы не допустить дефектов в осанке, необходимо с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно - двигательного аппарата ребенка.

Так как осанка начинает формироваться с раннего детства и зависит от равномерности развития и тонуса мускулатуры торса. При ней для всех внутренних органов создаются наиболее благоприятные условия функционирования, мы для профилактики нарушений осанки, в заключительной или подготовительной части, обязательно включаем специальные упражнения для позвоночника.









*ЛФК. Упражнения с фитболами.*

# Теоретическая подготовка.

- ▣ Правила поведения и безопасности в спортивном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе на лыжах. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Углубление знаний по каждому виду программного материала и по олимпийскому движению.

# Специальная физическая подготовка

- Легкая атлетика. Применяется бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2 км или продолжительностью до 8 мин. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег, восьмиминутный бег на выносливость - «Марафон»; различные прыжковые упражнения
- Корректирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата: формирование и укрепление мышечного корсета, для профилактики кифоза, сколиоза и плоскостопий.
- Развитие двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, координации движений. Подготовка к соревнованиям по программе «Эрэл»
- Участие в соревнованиях.

# Общая физическая подготовка.

- Гимнастика: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, лазанье и перелезание, упражнения в равновесии акробатические упражнения, висы и упоры, прыжки через скакалку, развитие физических качеств: силы, гибкости.
- Подвижные игры. Применяются эстафеты, игры с предметами (мячами, скакалками, обручами и др.), с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, скоростной выносливости. Развивается быстрота мышления учащегося, способность принимать решение в ограниченное время, чувства коллективизма. Идет подготовка к игровой обстановке, соответствующей спортивным играм.

- Баскетбол, футбол: Правила мини-баскетбола, мини-футбола, состав команды, продолжительность игры, начало и конец игры, мяч в игре, спорный мяч, выбрасывание мяча, ведение мяча, броски, передачи и ловля мяча, выполнение штрафного броска, пинальти, понятие «фол», ТБ, двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
- 3. Специальная физическая подготовка.
- Легкая атлетика. Применяется бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2 км или продолжительностью до 8 мин. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег, ВОСЬМИМИНУТНЫЙ бег на выносливость - «Марафон»; различные прыжковые упражнения
- Корректирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата: формирование и укрепление мышечного корсета, для профилактики кифоза, сколиоза и плоскостопий.
- Развитие двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, координации движений. Подготовка к соревнованиям по программе «Эрэл»
- Участие в соревнованиях.

# Ожидаемые результаты:

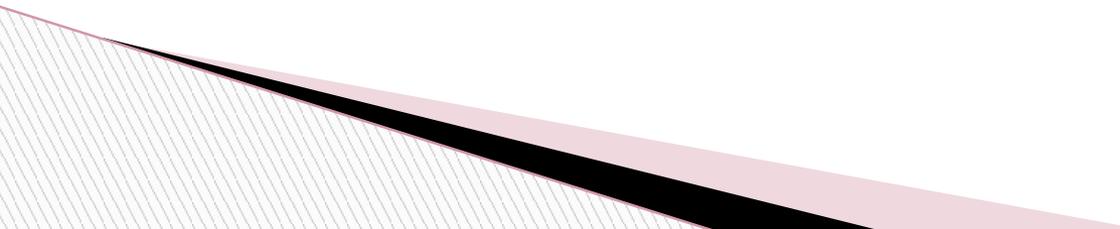
- Занятия в кружке должны помочь учащимся:
  - • Усвоить основные базовые знания по физкультуре; её ключевые понятия;
  - • Помочь учащимся овладеть базовым набором физических упражнений;
  - • Формировать желание к систематическим занятиям спортом;
  - • Способствовать устранению нарушений в опорно-двигательном аппарате, гармоничному развитию всего организма;
  - • Способствовать улучшению физических качеств; успешному выступлению на олимпиадах, соревнованиях, конкурсах.

# Метапредметные результаты:

## Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.
- • Использовать в правильной последовательности упражнения
- • Учиться высказывать свое предположение.
- • Учиться работать по предложенному учителем плану.
- • Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- • Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

# Познавательные УУД:

- ▣ Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
  - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя спортивную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
  - Перерабатывать полученную информацию
- 

# Коммуникативное УУД:

- ▣ Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме.
  - Слушать и понимать речь других.
  - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
  - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

# Личностные результаты:

- ▣ Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- ▣ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить

Исходя из целостной концепции здоровья, очевидно, что обучение здоровью подразумевает не только физическое самосовершенствование, овладениями методиками оздоровления, но и формирование мотивационной и смысловой сферы здоровья: установки на здоровый образ жизни, потребности в самопознании и самосовершенствовании. Этот принцип формулирует как основную идею валеологии - здравотворчество как формирование культуры здоровья.

Идея составления программы кружка внеурочной деятельности по стандарту ФГОС

«Детская легкая атлетика» заключается в массовом охвате учащихся спортивно одаренных детей, так и для детей с ослабленным здоровьем. Проводится 2 раз в неделю по 40 минут.

Содержательной основой для повышения эффективности физического воспитания детей, подростков и молодежи, по мнению многих ученых, должно стать использование приемлемых здоровьесберегающих технологий на основе личностно-ориентированного подхода.

Методологической основой личностного подхода к построению нашего кружка является теория познания, изучающая взаимоотношения субъекта и объекта в процессе познавательной деятельности, отношения знания к действительности (осознанного бережного отношения к здоровью).

# Спасибо за внимание

