

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

Согласована Педагогическим Советом
МБОУ Центр ПМСС
Протокол №1 от 08.09. 2025



Утверждена приказом
№ 9-ОД от 08.09.2025
Е.В. Пашковская

**Рабочая программа курса «Здоровая спина»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно – оздоровительной направленности**

Возраст: 7-13 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 7 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 7 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 7 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 – 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. Бурмистрова Н. И. Формирование осанки у 6–7 летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.И. Бурмистрова. – М., 1992 – 25 с.
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Кислицын, Н.Т. Средства физического воспитания для оздоровления и реабилитации детей дошкольного и школьного возраста.: учеб. пособие/ Н.Т. Кислицын. – Елец, 2006.
4. Кудяшева А.Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук. / А.Н. Кудяшева. – Набережные Челны, 2012