

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение
«специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска»

Рассмотрено на заседании МО

Согласовано

Утверждено

«__» _____ 2017г.

Руководитель М.С.

директор школы

_____ **Е.Б.Сапронова**

_____ **М.В. Дмитриева**

_____ **И.В. Анучин**

Программа курса внеурочной деятельности

«Здоровячок-Сибирячок»

Педагога

Ситниковой Анастасии Валерьевны

на 2017-2018 учебный год

Пояснительная записка.

Сохранение правильной осанки с детства является основной мерой профилактики возможных нарушений. Комплексный подход к профилактике и коррекции имеющихся у детей нарушений опорно – двигательного аппарата поможет в дальнейшем избежать проблем со здоровьем.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно – двигательного аппарата приобрела особую актуальность. Это обусловлено негативной тенденцией увеличения количества дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Развитию дефектов осанки, появлению плоскостопия способствуют такие факторы, как не соответствующая росту мебель, неудобная одежда и обувь, неправильные позы и вредные привычки (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лёжа на боку или на животе и т.д.), однообразные движения отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, ношение какого – либо груза в одной и той же руке. Нарушение осанки и стоп могут развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей. И так, успешная профилактика, и коррекция плоскостопия и нарушений правильной осанки возможны, если выполнять комплексные физические упражнения и соблюдать гигиенические факторы.

ЦЕЛЬ: повышение физической подготовленности детей

ЗАДАЧИ: -оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка., - создание и укрепление мышечного корсета и выработка правильного стереотипа осанки., - развитие и коррекция стопы, укрепление связно-суставного аппарата., - развитие у детей физических качеств: силы, выносливости, гибкости., - обеспечение эмоционально – психологического комфорта, создание условий для развития у воспитанников уверенности в своих возможностях.

РЕЖИМ РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА

СРЕДА: 1-2 класс (13:40-14:20 ч.)

3-4 класс (16:00-16:30 ч.)

ЧЕТВЕРГ: 3-4 класс (13:40-14:20 ч.)

ПЯТНИЦА: 1-2 класс (16:00-16:30 ч.)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ НА 2017 -2018 г.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	МЕРОПРИЯТИЯ
	СЕНТЯБРЬ
Ср.-06.09. Чет.-07.09. Пят.-08.09.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Ладошки». Ходьба на носках с различным положением рук. Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп. П. И. «Кто как передвигается»
Ср.-13.09. Чет.-14.09. Пят.-15.09.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Ладошки». Ходьба босиком на носках по дорожке здоровья. Перекаты с пятки на носок. Ходьба по ребристой дорожке массажные коврики. П. И. «Лягушки»
Ср.-20.09. Чет.-21.09. Пят.-22.09.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Ладошки». Ходьба по гимнастической палке. Массаж стоп. Прыжки на носках. Перекаты с пятки на носок. П. И. «Найди и промолчи»
Ср.-27.09. Чет.-28.09. Пят.-29.09.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Погончики». Ходьба босиком на носках по дорожке здоровья. Сидя сгибания и разгибания пальцев ног. Перекаты с пятки на носок. П. И. «Кач-кач»
	ОКТАБРЬ
Ср.-04.10. Чет.-05.10. Пят.-06.10.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка». Ходьба босиком на носках по дорожке здоровья. Перекаты с пятки на носок. П. И. «Петушок»
Ср.-11.10. Чет.-12.10.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка». Ходьба в полном приседе руки вперед. Каток. Катание мяча назад вперед. Упражнение «Повар» Ходьба по ребристой дорожке.

Пят.-13.10.	
Ср.-18.10. Чет.-19.10. Пят.-20.10.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Обними плечи». Ходьба на носках по дорожке здоровья. Перекаты с пятки на носок. Кораблик. П. И. «Птички»
Ср.-25.10. Чет.- 26.10. Пят.-27.10.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Обними плечи». Ходьба на носках руки в стороны. Перекаты с пятки на носок. Ходьба по канату. П. И. «Найди свой цвет»
	НОЯБРЬ
Ср.-08.11. Чет.-09.11. Пят.-10.11.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Большой маятник». Лёжа на спине, скользящие движения стопой одной ноги по голени другой. Ходьба «косолапо» с поворотом ступни внутрь. П.И. «Зоопарк»
Ср.-15.11. Чет.-16.11. Пят.-17.11.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Большой маятник». Сидя, ходьба на месте, не отрывая носки. Подняться на носки, руки через стороны вверх. П.И. «Найди и промолчи»
Ср.-22.11. Чет.-23.11. Пят.-24.11.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Повороты головы». Ходьба на наружных сторонах стоп. Приседание. Массаж стоп.Сerp. П.И. «Мыши в кладовой»
Ср.-29.11. Чет.-30.11. Пят.-01.12.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Повороты головы». Лёжа на спине скользящие движения стопой одной ноги по голени другой.Сerp. Стоя, перенести тяжесть тела на наружные края стопы. Подскоки. П.И. «Кач-кач»
	ДЕКАБРЬ
Ср.-06.12. Чет.-07.12. Пят.-08.12.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Маятник головой». Лёжа, сгибание и разгибание пальцев ног. Лёжа, круговые движения голеностопных суставов. Маляр. П.И. «Кто как передвигается»
Ср.-13.12. Чет.-14.12. Пят.-15.12.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Большой маятник». Круговые движения стоп по направлению внутрь. Маляр. П.И. «Лягушка»
Ср.-20.12.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Цветочный магазин». Обычная ходьба. Двумя

Чет.-21.12. Пят.-22.12.	ступнями обхватить мяч, поднять его. Поднимание со скамейки со скрещенными ногами. Барабанщик. П.И. «Часы»
Ср.-27.12. Чет.-28.12. Пят.-29.12.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Цветочный магазин». Лёжа на спине, валик под бёдрами. Круговые движения стоп по направлению внутрь. Поднимание платка пальцами ног. Барабанщик. П.И. «Часы»
ЯНВАРЬ	
Ср.-10.01. Чет.-11.01. Пят.-12.01.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Свеча». Лёжа, сгибание и разгибание пальцев ног. Сидя, поднимание поочередно носка и пятки. Упражнение ёлочка. Кораблик. П.И. «Зоопарк»
Ср.-17.01. Чет.-18.01. Пят.-19.01.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Свеча». Обычная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Упражнение гармошка. П.И. «Ходьба по мостику»
Ср.-24.01. Чет.-25.01. Пят.-26.01.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Проколотый мяч». Лёжа на спине скользящие движения стопой одной ноги по голени другой. Выгнуть своды стоп удерживать положение. П.И. «Сидячий футбол»
Ср.-31.01. Чет.-01.02. Пят.-02.02.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Проколотый мяч». Сидя, поднимание поочередно носка и пятки. Упражнение «Часики» по обручу. П.И. «Зоопарк» . Оздоровительный досуг «Зимняя олимпиада» тема «Арктика»
ФЕВРАЛЬ	
Ср.-07.02. Чет.-08.02. Пят.-09.02.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Звукоподражание». Ходьба обычная. Лёгкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне ступни. Ходьба по ребристой дорожке, массажные коврики. П.И. «Петушок»
Ср.-14.02. Чет.-15.02. Пят.-16.02.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Звукоподражание». Ходьба в полном приседе на носках. Перемещение с помощью пальцев ног. П.И. «Найди и промолчи»
Ср.-21.02. Чет.-22.02. Пят.-23.02.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Ладони». Гимнастический шаг. Легкий бег. Движение стоп вперед, назад, вправо, влево. П.И. «Мыши в кладовой»

Ср.-28.02. Чет.-01.03. Пят.-02.03.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Большой маятник». Прыжки в полуприседе на носках. Ходьба в полуприседе на носках. Перемещение с помощью пальцев ног. П.И. «Петушок»
МАРТ	
Ср.-07.03. Чет.-08.03. Пят.-09.03.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Насос». Обычная ходьба. Упражнение с гимнастическими палками. Упражнение с носками ног на себя, врозь, соединить. П.И. «Цветные автомобили»
Ср.-14.03. Чет.-15.03. Пят.-16.03.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка». Ходьба на носках. Ходьба в полуприседе. Ходьба по ребристой дорожке. массажные коврики. П.И. «Зоопарк»
Ср.-21.03. Чет.-22.03. Пят.-23.03.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Погончики». Лёжа на спине скользящие движения стопой одной ноги по голени другой. Ходьба «косолапо» с поворотом ступни внутрь. П.И. «Мы шофёры»
Ср.-28.03. Чет.-29.03. Пят.-30.03.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Большой маятник». Ходьба обычная на носках, пятках. Правую ногу на носок, правую на пятку. П.И. «Мыши водят хоровод»
АПРЕЛЬ	
Ср.-04.04. Чет.-05.04. Пят.-06.04.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Обними плечи». Ходьба обычная. Вращение стоп влево вправо. П.И. «Птички» Спортивные соревнования «Морской круиз» тема «Море».
Ср.-11.04. Чет.-12.04. Пят.-13.04.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Повороты головы». Ходьба по канату. Упражнение с мячом между стоп колени в стороны. П.И. «Кто как передвигается»
Ср.-18.04. Чет.-19.04. Пят.-20.04.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка». Поднимание на носки руки через стороны вверх. Фиксировать положение. Упражнение «Ёлочка» П.И. «Мы весенние птички»
Ср.-25.04. Чет.-26.04.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Свеча». Наклоны вперёд пальцы на себя. Приседания. Ходьба по массажным дорожкам. П.И. «Зоопарк»

Пят.-27.04.	
	МАЙ
Ср.-02.05. Чет.-03.05. Пят.-04.05.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Звукоподражание». Ходьба обычная. Лёгкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне ступни. Ходьба по ребристой дорожке, массажные коврики. П.И. «Петушок»
Ср.-09.05. Чет.-10.05. Пят.-11.05.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка». Ходьба на носках. Ходьба в полуприсяде. Ходьба по ребристой дорожке. массажные коврики. П.И. «Зоопарк»
Ср.-16.05. Чет.-17.05. Пят.-18.05.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Цветочный магазин». Обычная ходьба. Двумя ступнями обхватить мяч, поднять его. Поднимание со скамейки со скрещенными ногами. Барабанщик. П.И. «Часы»
Ср.-23.05. Чет.-24.05. Пят.-25.05.	Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Цветочный магазин». Лёжа на спине, валик под бёдрами. Круговые движения стоп по направлению внутрь. Поднимание платка пальцами ног. Барабанщик. П.И. «Часы»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) Правила выполнения упражнений.

1. Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос.
2. Вдох делается одновременно с движением.

3. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов движений в минуту.
4. Гимнастика выполняется под счет на восемь. (Учащиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)
5. Минимальное количество упражнений - три.
6. Применяется без возрастных ограничений с 3-4 лет, стоя, сидя и лежа.
7. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

Комплексы упражнений.

1. «Ладшки»

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).

2. «Погончики».

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8- ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

3. «Кошка»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

4. «Насос»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища. На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

5. «Обними плечи»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох. Ограничения: врожденный порок сердца.

6. «Большой маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

7. «Повороты головы»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

8. «Маятник головой»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Опустить голову вниз, резкий короткий вдох. Поднять голову вверх - тоже вдох. Выдох происходит пассивно при смене позиций. Ограничения: травмы головы, вегето-сосудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, остеохондроз.

9. «Цветочный магазин»

И.п. - стоя. Делая вдох, представьте себе, что нюхаете цветок (ребра расширяются, низ живота подтягивается). Выдох медленный и плавный. Выполнять 3 -4 раза.

10. «Свеча»

Взять узкую полоску бумаги, представив себе, что это свеча. Делать медленный выдох в её направлении. Выдыхаемая струя должна быть без резких колебаний. Бумага контролирует ровность воздуха. «Задуть» 3-5 воображаемых свечей на выдохе. Вдох должен быть максимально глубоким.

11. «Проколотый мяч»

Сделайте глубокий вдох. При выдохе симитировать свист воздуха из проколотого мяча.

12. «Звукоподражание»

Воспроизведите различные звуки из живой природы и окружающей жизни: свист ветра, писк комара, рокот мотора и т.п..

