

Программа внеурочной деятельности учащихся
« Адаптивная физкультура»

Направление: духовно-нравственное

Вид деятельности: спортивно - оздоровительная

Возраст школьников: 1-11 классы

Разработчик: Балахнина Н.С. , педагог – психолог
ГБОУ гимназии № 41 им. Э. Кестнера

Пояснительная записка

Одним из важнейших богатств нашего общества надо считать здоровье детей, состояние которого в современных условиях не может не вызывать постоянной тревоги. По данным физиологов, только 30% детей рождаются здоровыми, 40% детей имеют функциональные расстройства деятельности центральной нервной системы, 30% - серьёзные нарушения в деятельности нервной системы. По данным Министерства здравоохранения, в школьном возрасте ухудшение здоровья ярко выражено и чётко прослеживается от начала обучения в школе к его окончанию. За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. Распространённость хронических болезней среди учащихся начальной школы увеличилась в 1,4 раза, а среди подростков-школьников – в 2,1 раза.

Значительно изменилась структура выделяемой патологии. В настоящее время ведущие ранговые места занимают расстройства и болезни опорно-двигательного аппарата, нервно-психические и кардиоваскулярные нарушения, эндокринные расстройства и аллергические болезни, патология органов пищеварения. Частота встречаемости этих классов и групп болезней за последние годы возросла в 2 – 6 раз. Наиболее значительное увеличение частоты всех классов патологических состояний отмечается в возрастные периоды 7, 10, 12 – 17 лет, т.е. в критические периоды, характеризующиеся наиболее интенсивной перестройкой системы организма и снижением его адаптационных возможностей.

Актуальность.

В настоящее время во всём мире наметилась тенденция поиска новых подходов в вопросах формирования здоровья, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, как наиболее сензитивного периода по воспитанию здорового образа жизни.

С 1 января 2010 года Министерством Образования и Науки Российской Федерации введён в действие Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования, одной из задач которого является «укрепление физического и духовного здоровья обучающихся».

Наша гимназия работает над реализацией принципов личностно-ориентированной педагогики в учебно-воспитательном процессе. Личностно-ориентированная концепция (гуманистическая теория личности А. Маслоу, К. Роджерс) предполагает, что основу развития личности составляет творческий процесс формирования и реализации её собственных жизненных целей и ценностей. В основе личностно-ориентированной педагогики - идеи крупнейшего американского психолога Абрахама Маслоу, автора известной «пирамиды Маслоу). Здоровье (по Маслоу) есть следствие полной удовлетворённости этих потребностей.

Основные потребности здорового человека

- физиологические потребности;
- потребность в безопасности;
- потребность в общении;
- потребность в уважении;
- потребность в самоактуализации.

В идеале, «образовательный процесс должен соответствовать базовым потребностям ребёнка» (А.М. Кушнир), т.е. быть ориентирован на создание определённых условий для развития здоровой личности. В контексте личностно-ориентированной педагогики такими важнейшими условиями являются здоровьесберегающие технологии. Использование этих технологий направлено на формирование здоровья и здорового образа жизни, способствует формированию отношения к человеку и его здоровью как ценности, содействует развитию потребности в здоровом образе жизни.

В связи с вышеизложенным, возникает вопрос о необходимости теоретической и практической разработки оздоровительной программы в курсе

физической культуры, либо как внеурочной формы физической культуры, как наиболее полно соответствующей принципам личностно-ориентированной педагогики.

Система занятий по программе «Адаптивная физкультура» служит начальной платформой для физического развития личности с акцентом на её психологическое и духовное состояние.

Адаптивная физкультура — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адресат

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста и подростков, хотя физкультурой этого вида могут заниматься люди любого возраста и пола, комплекс занятий не требует специальной подготовки.

Особый акцент следует сделать на то, что адаптивной физкультурой могут заниматься дети, не посещающие спортивные секции по различным психофизиологическим причинам (ослабленные, с лишним весом, застенчивые и т.п.).

Цель: Помочь найти путь к своему физическому и духовному развитию; создать условия для формирования здорового образа жизни.

Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
2. Развивать волевые и нравственные качества, учить приёмам самоконтроля, развивать концентрацию внимания;

3. Развивать координационные способности:

- ориентирование в пространстве;
- быстроту реагирования и перестроения двигательных действий;
- вестибулярную устойчивость, равновесие;
- способность к произвольному расслаблению мышц;

4. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями;

5. Формировать адекватную положительную самооценку, нравственное самосознание;

6. Воспитывать уверенность в себе, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку;

7. Содействовать развитию психических процессов и обучать основам психической саморегуляции;

8. Профилактика стресса.

Структура программы

Основные принципы занятий:

1. Мягкая, доброжелательная атмосфера, индивидуальный подход к каждому;
2. Использование дыхательной гимнастики «Цигун», акцент на брюшное дыхание;
3. Использование элементов философии, психологии и динамики восточных боевых искусств, в частности – айкидо и ушу;
4. Допуск к занятиям осуществляется при наличии справки из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний для занятий или по желанию родителей.

Организация занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

Вводная (5 минут) – настрой на занятие, релаксация, правильное дыхание;

Основная (35 минут) – 1) разминка – общеразвивающие упражнения; 2)

основные виды движений;

Заключительная (5 минут) – отдых, релаксация, дыхательные упражнения.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими, педагогическими закономерностями.

Инвентарь и оборудование:

Занятия проходят в спортивном зале (просторном помещении, классе); форма одежды – спортивная; на полу – гимнастические коврики. Занятия проводятся с группой 10 – 15 человек.

Гигиенические требования к занятиям:

Занятия контролируются с учётом общих принципов, вместе с тем они заслуживают особого внимания медработника гимназии, т.к. важно обеспечить соответствие физических упражнений по своему характеру и объёму возрастным половым возможностям и состоянию здоровья учащихся, а место проведения – гигиеническим требованиям. Занятия проводит специально обученный человек, имеющий право преподавания в школе.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение: правила поведения в зале; обучение релаксации; обучение разминке.	4 ч.
2.	Гимнастический комплекс «Чой» (40 упражнений)	16 ч.
3.	Передвижения, повороты, техника падения, упражнения в паре (элементы айкидо)	12 ч.
4.	Дыхательная гимнастика «Цигун»	10 ч.
		Всего: 42 ч.

--	--	--

Содержание программы

Занятие 1. Вводное

Цель: научить правильно дышать (брюшной тип дыхания), освоить разминку.

1.1. Организационный момент (10 минут)

Вошли, поклон залу, обувь снять (заниматься босиком (в носочках); сесть на коврик в свободной позе.

Рассказ педагога: Мы с вами будем заниматься по программе «Адаптивная физкультура», используя принципы и элементы боевых искусств Востока, поэтому особое внимание будем уделять особому ритуалу на занятиях: вошли, поклонились залу, товарищам, учителю, в знак уважения (зал – место, где мы занимаемся, проливаем пот, учитель и товарищи – уважаем их труд).

В этом году мы будем изучать гимнастический комплекс «Чой», основные техники перемещения, помогающие удержать равновесие, стойки, технику страховки при падении, чтобы уберечь важные части тела от повреждений.

Начнём.

1.2. «Муксо» и сосредоточение на процессе дыхания (4 минуты)

Сесть в удобной позе на коврик (по-турецки или на колени с опорой на пятки), закрыть глаза, расслабить мышцы, подумать о предстоящем занятии, настроиться на него; дыхание – вдох через нос, рот закрыт, как будто воздух пошёл по дыхательным путям через лёгкие в живот, живот вздулся. Выдох – живот сдулся, воздух вышел через рот.

1.3. Разминка (30 минут)

Встать на ковриках

1. Стоя на обеих ногах, руки сзади, вращение стопы (правая, левая нога) – 10 повторений на каждую ногу;
2. Исходное положение такое же, вращение голени в колене (10 повторений);

3. И. п. – стоя, ноги вместе и слегка присев, вращение ног в коленях – 10 повторений в одну и в другую сторону;
4. И. п. – стоя, вращение тазом – 10 повторений в одну и в другую сторону;
5. И. п. – стоя, вращение головой – 10 повторений;
6. И. п. – стоя на обеих ногах, руки вперёд – сжимание, разжимание пальцев – 10 повторений;
7. И. п. – то же, вращение кистей рук – 10 повторений в одну и в другую сторону;
8. И. п. – то же, вращение предплечий в локтях – 10 повторений в одну и в другую сторону;
9. И. п. – то же, вращение рук в плечах – 10 повторений;
10. И. п. – то же, наклоны в стороны, с закидыванием одной руки, вторая на поясе – 10 повторений;
11. И. п. – то же, сильное отведение руки (поочерёдно) в сторону – за спину – 10 повторений;
12. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, приседание – 10 повторений;
13. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, наклоны к ногам и посередине – 10 повторений;
14. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, выпады – 10 повторений;
15. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, прыжки на обеих ногах, всё тело очень расслаблено.
16. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, упражнение «Руки толкают небо» - 3 раза.

1.4. «Муксо»

Сидя на ковриках с закрытыми глазами, отдыхаем, следим за процессом дыхания, думаем о приятном;

В конце занятия – поклон товарищам, учителю, перед уходом из зала – поклон залу, одеть обувь, проводить детей.

Занятия со 2 по 4.

Смотри занятие 1.

Занятие 5.

Цель: освоить гимнастический комплекс «Чой».

1. «Муксо» (4 минуты);

2. Разминка (15 – 20 минут);
3. Гимнастический комплекс «Чой» (15 – 20 минут):
- 3.1. «Руки толкают небо»

И. п. – ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки вдоль тела, ладони касаются бёдер. Вдох, начинаем движение с ладоней (касаются тыльными поверхностями, соединяясь друг с другом). Руки медленно поднимаем вверх, глазами следим за руками, пятки от пола не отрывать. Выдох, опускаем руки вниз, плавно через стороны. Вдох, руки резко поднимаем вверх и резко через стороны - выдох, с опусканием рук вниз отводим ногу в сторону. Вторая часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы держим над головой. (3 раза);

3.2. «Птенец покидает гнездо»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держите чаши). На вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем И. п. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе повторяем движения. На четыре счёта 7 раз. Отрабатывается культура движения «рука-змея», разминаются суставы рук;

3.3. «Почешите плечом ухо»

И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть горизонтальна, пальцы собраны в щепотку; левая – внизу, кисть максимально отогнута вверх, ладонь повернута вниз параллельно полу и полностью распрямлена. На вдохе 2 раза отводим руки максимально назад. Затем меняем положение рук и на выдохе повторяем махи руками. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать, а верхнюю руку приблизить к голове, чтобы при взмахе касаться уха. Эффект упражнения – нормализация тонуса сосудов головы, снятие усталости. (7 раз);

4. «Муксо» (5 минут).

Занятие 6.

1. «Муксо» (5 минут);
2. Разминка (15 – 20 минут);
3. Комплекс «Чой» (15 – 20 минут);
4. «Муксо» (5 минут).

Занятия с 7 по 21.

Смотреть занятие 5.

Цель: разучивание комплекса «Чой».

Занятие 22.

Цель: изучить основные передвижения, развивать чувство равновесия.

1. «Муксо» (5 минут);
2. Гимнастический комплекс «Чой» (20 минут);
3. Передвижение вперёд – назад:

Вращение выполняется на носке правой (левой) ноги с шагом вперёд или назад.

Необходимо передвигаться плавно и непрерывно, центр тяжести (область чуть ниже пупка) постоянно находиться над ногой, являющийся центром тяжести вращения. Отталкиваться носком другой ноги, не опускаясь на полную стопу.

Тело при этом полностью расслаблено. Это упражнение можно выполнять в паре. (20 минут).

4. «Муксо» (5 минут).

Занятия с 23 по 25.

Смотреть занятие 22.

Занятие 26.

Цель: изучить передвижения с поворотами, учить работать в паре.

1. «Муксо» (5 минут);
2. Гимнастический комплекс «Чой» (20 минут);
3. Передвижение (см. выше) с поворотом. Взаимодействие с партнёром через руки, тело расслаблено, руки не напряжены, свободной рукой симметрично повторять действия партнёра, не сопротивляться партнёру.
4. «Муксо» (5 минут).

Занятия с 27 по 29.

Смотреть занятие 26.

Занятие 30.

Цель: освоить технику падения.

1. «Муксо» (5 минут);
2. Гимнастический комплекс «Чой» (20 минут);
3. Техника падения в стиле бесшумного переката. Перекат идёт вперёд, корпус округлён и подобен мячику в перекате. Перекат назад – сгруппироваться, сесть на левую пятку и перекатиться до касания пола плечами. Руки находятся перед грудью и плавно встаём. (20 минут);
4. «Муксо» (5 минут).

Занятия с 31 по 32.

Смотреть занятие 30.

Занятия с 33 по 40.

Цель: освоить дыхательную гимнастику «Цигун»

1. «Муксо» (5 минут);
2. Гимнастический комплекс «Чой» (20 минут);
3. Гимнастика «Цигун» (15 минут):
 - 3.1. Упражнение для головы и шеи;
 - 3.2. Упражнение для рук;
 - 3.3. Упражнение для талии;
 - 3.4. Упражнение для ног;
 - 3.5. Упражнение для ступней.
4. «Муксо» (5 минут).

Гимнастика «Цигун» (слово «цигун» в переводе с китайского означает «дыхательное упражнение») – это сложный и разнообразный комплекс упражнений, которые представляют собой единство искусства дыхания и движения. «Цигун» полезен для молодых, взрослых, пожилых людей – он помогает сохранить здоровье, бодрость, хорошее самочувствие, лёгкость движений, дыхания, сердечно – сосудистой системы, улучшает подвижность суставов, способствует поддержанию на должном уровне мышечного тонуса. Особенно ценна эта гимнастика для людей, которые по тем или иным причинам не имеют возможности уделять достаточное количество времени занятиям физкультурой и спортом.

Гимнастический комплекс «Чой» (ушу) развивает силу, гибкость, координацию движений, имеет большое оздоровительно – профилактическое значение, оказывает положительное психофизиологическое воздействие и, что особенно немаловажно, занятия ушу доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этого гимнастического комплекса и базовых упражнений развивает координацию движений и ловкость. Эти упражнения можно использовать в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряжённом умственном и физическом труде, большинство из них не требует дополнительного пространства и специальных условий.

Диагностика и параметры эффективности программы:

1. Врачебно–педагогическое наблюдение: текущая оценка внешних признаков утомления занимающихся, зависимость роста и веса занимающихся, оценка функционального состояния организма детей по физиологической кривой;
2. Психолого-педагогическое наблюдение с целью получения информации о состоянии (физическом, эмоциональном) занимающихся во время и после занятий по адаптивной физкультурой;
3. Психологическая диагностика самооценки, межличностных отношений, тревожности.

Показатели эффективности соотносятся с Требованиями Государственного Стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Ожидаемые результаты:

Занятия по программе «Адаптивная физкультура» будут способствовать повышению у младших школьников и подростков мотивации к занятиям физическими упражнениями, помогут создать условия для формирования здорового образа жизни, кроме этого такие занятия помогут снять напряжение, возникающее в процессе учебных занятий, повысится эмоциональный тонус,

улучшатся межличностные отношения. Занятия помогут решить проблему застенчивости, повысится самооценка.

Занятия адаптивной физкультурой помогут педагогам справиться со стрессом, напряжением, усталостью.

Программа будет интересна учителям физкультуры, валеологам, психологам.

Список рекомендованной литературы:

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения (программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга), М., 2003
2. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии, М., 1992
3. Вон Кью-Кит Искусство Цигун, М., 1992
4. Усов И.Н. Здоровый ребёнок, справочник педиатра, Минск, 1984
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000
6. Кесарев Е.Д., Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. — Спб.: 1997
7. Линдер И.Б., Останови оружие, М., 1992
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991
9. Самыличев А.С., К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся// Дефектология, 1997
10. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002