

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СШ № 95  
Л.В. Обрезкова  
Приказ № 552 от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для реализации в классах ОВЗ, где обучаются дети с задержкой психического развития. Обучение в школе связано со своеобразным двигательным режимом, выражающимся в длительном пребывании в сидячей позе и в снижении двигательной активности. Именно в школьные годы (особенно в начальных классах) важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корректирующих упражнений. Но детям ОВЗ занятия корректирующей гимнастикой еще более необходимы, потому что любая двигательная активность стимулирует развитие мозга. Движение – это не только жизнь, но и интеллект. Нет движения – нет новых нейронных связей, а значит, нет получения опыта и новых знаний.

Дети с задержкой психического развития имеют разные физические возможности. Для одних характерна высокая активность, подвижность и неуравновешенность. Другие отличаются малой двигательной активностью, они обычно пассивные, иногда даже вялые и быстро утомляются. Из-за этого трудно реализовывать в этих классах дополнительные программы по баскетболу, волейболу, футболу и т.п. И наиболее адекватной формой преодоления и компенсации недостатков является как раз корректирующая гимнастика.

Кроме того, дети с задержкой психического развития имеют и многие особенности: недостаточный запас знаний, пониженную познавательную активность, нарушения различных сторон речи, недостаточно развитые внимание, мышление и память. А в комплекс упражнений по корректирующей гимнастике можно включать специальные коррекционные упражнения для развития памяти, внимания, речи, упражнения для развития функции равновесия и ориентировки в пространстве.

Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья детей, профилактику нарушений осанки, развития памяти, внимания, речи, освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Занятия также способствуют формированию осознанного отношения к своему здоровью, физических и морально-волевых качеств, системы элементарных знаний о здоровом образе жизни, созданию благоприятного психо- эмоционального фона.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Промежуточная аттестация проводится по завершении обучения в форме сдачи контрольных нормативов с системой оценивания зачет/незачет.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания детей.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

- правила здорового образа жизни,
- основные виды упражнений для сохранения правильной осанки.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета,
- выполнять упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и диафрагмы,
- применять знания по самоконтролю и саморегуляции.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретические основы знаний.	4
2	Общая физическая подготовка.	9
3	Специальная физическая подготовка.	5
4	Дыхательные упражнения.	8
5	Упражнения на расслабление.	6
6	Игровые упражнения. Подвижные игры.	2
ИТОГО		34

## СОДЕРЖАНИЕ

1 раздел. Теоретические основы знаний.

Ознакомление с правилами техники безопасности. Беседа о причинах искривления позвоночника, гигиенических нормах, питьевом режиме и рационе питания.

2 раздел. Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Упражнения в беге на месте и в передвижении. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

3 раздел. Специальная физическая подготовка.

Упражнения в различных исходных положениях. Упражнения у зеркала. Упражнения у опоры, в движении, с предметами художественной гимнастики. Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения.

4 раздел. Дыхательные упражнения.

Упражнения стоя, сидя, в передвижении. Упражнения на согласование движений и дыхания, упражнения с задержкой и усилением дыхания, упражнения на развитие носового дыхания, упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Выполнение комплекса дыхательных упражнений.

5 раздел. Упражнения на расслабление.

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, стоя, сидя), в передвижении, активные и пассивные упражнения, локальные и общие, упражнения с партнером.

6 раздел. Игровые упражнения.

Игровые упражнения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Теоретические основы знаний. Инструктаж по безопасности.
2. Беседа о причинах искривления позвоночника.
3. Беседа о гигиенических нормах.
4. Беседа о питьевом режиме и рационе питания.
5. Общая физическая подготовка.
6. Упражнения в ходьбе и беге.
7. Строевые упражнения.
8. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.
9. Упражнения в беге на месте и в передвижении.
10. Упражнения для плечевого пояса и рук.
11. Упражнения для ног.
12. Упражнения для туловища.
13. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.
14. Специальная физическая подготовка.
15. Упражнения в различных исходных положениях.
16. Упражнения у зеркала.
17. Упражнения у опоры, в движении, с предметами.
18. Упражнения на равновесие.
19. Дыхательные упражнения.
20. Упражнения стоя, сидя, в передвижении.

21. Упражнения на согласование движений и дыхания.
22. Упражнения с задержкой и усилением дыхания.
23. Упражнения на развитие носового дыхания.
24. Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание).
25. Выполнение комплекса дыхательных упражнений.
26. Выполнение комплекса дыхательных упражнений.
27. Упражнения на расслабление.
28. Упражнения в различных исходных положениях (лежа, стоя, сидя).
29. Упражнения в передвижении.
30. Активные и пассивные упражнения.
31. Упражнения с партнером.
32. Упражнения с партнером.
33. Игровые упражнения.
34. Промежуточная аттестация.