

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «29» 08 2022 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МБУ ДО  
«Центр детского творчества»

Настапова В.Ю. *Наст*

«30» 08 2022 г.

*присказка от 30.08.22*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Коррекция нарушений осанки»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 2,5 месяца

Автор-составитель

Веретенникова Наталья Ивановна

педагог дополнительного образования

г. Верхотурье. 2022г.

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность (профиль) общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по коррекции нарушений осанки реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью детей дошкольного, школьного возраста.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования и науки РФ, на основе различного рода программ и рекомендаций по профилактике нарушений осанки.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Актуальность вопросов и необходимость в профилактике нарушений осанки у детей, не теряет своей остроты до настоящего времени, так как частота этих патологических состояний неуклонно возрастает.

В большинстве случаев нарушение осанки является функциональным и выявляется у практически здоровых детей. Предупреждение и ранняя коррекция этих нарушений создает условия для гармоничного развития детей, и профилактики ряда патологических состояний. Очевидно, что образование сегодня должно быть здоровьесотворяющим, направленным на формирование личности, здоровой духовно и физически, развитой интеллектуально и обладающей необходимым для этих целей знаниями и

навыками, типом поведения и образом мышления. В современных условиях учреждения образования призваны обеспечить максимальное развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния здоровья, запросов и потребностей самого ребенка, семьи, общества. Наблюдения физиологов, педиатров, ортопедов, педагогов показывают, что среди детей младшего школьного возраста наблюдается увеличение нарушения осанки. По данным НИИ гигиены детей и подростков, у 40% детей дошкольного возраста обнаружены заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе нарушения осанки. Назрела жизненная необходимость внедрения новых инновационных образовательных технологий, разработок методических пособий и программ, рекомендаций по профилактике и коррекции нарушений осанки и, дающих возможность средствами физической культуры совершенствовать физическое состояние обучающихся и корректировать осанку.

Нарушение осанки в детском возрасте приводит к неправильному формированию скелета. В результате ухудшается работа всех систем организма. Следует, более внимательно относиться к профилактике нарушений осанки у ребенка. Выполнение рекомендаций по поддержанию правильной осанки, физической нагрузке, тренировке мускулатуры позвоночника, обеспечение контролируемой двигательной активности, занятий плаванием, массаж, гимнастика – основа профилактики нарушений.

С целью профилактики и коррекции нарушений осанки у детей в МБУ ДО «Центр детского творчества» приобретена компьютерная система «Статус», разработанная специалистами научно-производственной фирмы «Амалтея» г. Санкт-Петербург, предназначенная для проведения занятий методом ФБУ-ЭМГ. В основе технологии ФБУ лежит принцип биологически обратной связи (БОС), что позволяет научиться управлять своим телом.

Широкое распространение в России метод ФБУ получил в 90-х годах XX века при развитии производства оборудования с биологической обратной связью (БОС). Функциональное биоуправление по электромиограмме (ФБУ-

ЭМГ) – это обучение управлению функцией мышц с помощью электронных устройств, которые регистрируют биопотенциалы контролируемой мышцы, усиливают их и преобразуют в различные сигналы обратной связи (звуковые, световые, комбинированные). Упражнения на биотренажере «Статус», построенные на игровых сюжетах, превращают для ребенка обучение в увлекательный процесс.

Программа «Статус» помогает выработать навык произвольной мышечной активности. Тренировка осознанных двигательных стереотипов с контролем обратной связи – один из самых эффективных и быстрых способов профилактики и коррекции нарушений осанки, начальных стадий сколиозов, плоскостопия.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы включают в себя внедрение современных технологий, в частности:

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе работы объединения в Центре детского творчества обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья. Внедрение данных технологий способствуют воспитанию у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии направлены на решение задачи укрепления здоровья детей. Разделяются на два вида: лечебно-профилактические (создание оптимального двигательного режима, рациональное физическое воспитание, профилактика хронических

заболеваний, травматизма) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и координации основных нарушений в состоянии здоровья, а также внедрение программы «Статус»).

Новизна данной программы заключается во внедрении программы «Статус». Необходимо учитывать, что занятия данным методом требуют активного участия и достаточного устойчивого внимания ученика, понимания смысла тренировки. Методика коррекции нарушений осанки основана на сочетании требований ЛФК и возможностей метода ФБУ-ЭМГ.

Особенность методики ФБУ-ЭМГ заключается в том, что данное оборудование обеспечивает контроль активности тренируемых мышц, точную дозировку, оценку успешности выполнения задания в течение всего занятия путем предъявления тренирующемуся человеку сигналов обратной связи.

Данная программа обеспечивает высокий интерес детей к тренировочным занятиям и определяет эффективность коррекционного курса. Результат работы будет низким, если происходит большой разрыв от занятия к занятию (по причине болезни ребенка). Теряется навык, и поэтому необходимо начинать процесс обучения заново (учитывая, что занятия проводятся в режиме двух раз в неделю).

Этапы реализации программы

1 этап (Диагностический).

Задачи этого этапа

- в доступной форме акцентировать внимание детей и родителей на то, что приборы не оказывают негативного воздействия на организм, а лишь регистрируют физиологические изменения. Проводится оценка функционального состояния, диагностическое ЭМГ, тренинг дает ребенку возможность понять и почувствовать, что он должен делать, обучить правильному выполнению упражнений;

- выявление особенностей осанки и определение тактики коррекции нарушений осанки.

Длительность этапа 1 занятие.

2 этап (Основной). Коррекция нарушений осанки.

Тренировка определенных групп мышц до получения желаемого результата. Развитие необходимой мышечной силы, формирование правильной осанки. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Длительность этапа 15 занятий.

3 этап (Заключительный). Тренировка навыка правильной осанки.

Задача этого этапа

- закрепление и автоматизация нового двигательного стереотипа, заключительное диагностическое исследование, оценка эффективности курса занятий. Длительность этапа 4 занятия. Мониторинг результатов коррекционно-профилактической работы по компьютерной программе на основе технологии БОС, проводится с помощью сеансов «Диагностика». Повторные курсы коррекционно-профилактической работы по компьютерной программе на основе технологии БОС рекомендуется проводить через 2-6 месяцев.

Прежде чем приступить к работе по данной методике, необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром, т.к. имеются противопоказания к применению метода ФБУ-ЭМГ.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей 5-17 лет. Прием детей осуществляется на основе личного заявления родителей ребенка. Программа составлена на основе знаний возрастных, физических особенностей детей дошкольного и школьного возраста.

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно,

поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

В школьном возрасте закладывается фундамент здоровья и физического развития. Так как в этом возрасте идет активное формирование опорно-двигательного аппарата, а также закладываются основы функциональных возможностей организма. В стадии активного роста могут появиться дефекты осанки. В возрасте 7-8 лет в опорно-двигательном аппарате закладываются предпосылки для того, чтобы в дальнейшем выполнять сложные двигательные акты. Однако костная система младшего школьника все еще находится в стадии формирования.

Средний школьный возраст (12-15 лет) период значительных сдвигов в жизнедеятельности организма. Период полового созревания—этап удлинения многих костей скелета и последующего окостенения хрящевых точек роста. Окостенение эпифизов большинства костей скелета завершается в этот период или вскоре после его окончания. Дальнейший рост тела в длину после этого практически невозможен. Поэтому очень важно соблюдение некоторых правил в школе и дома.

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу.

#### **Объем программы**

На освоение программы требуется 20 часов.

#### **Срок освоения программы**

Срок реализации программы «Коррекция нарушений осанки» – 2,5 месяца обучения (10 недель).

#### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Форма реализации образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется по традиционной модели, что представляет собой линейную последовательность освоения программы.

#### **Уровень сложности**

Программа предполагает стартовый уровень сложности использования и реализации общедоступных и универсальных форм организации материала.

#### **Перечень форм обучения**

Программой предусмотрена индивидуальная форма обучения.

#### **Перечень видов занятий**

В процессе реализации программы используются следующие виды занятий: беседа, практическое занятие.

#### **Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов: беседа, практическое занятие, диагностическое исследование.



## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

### **Цель**

Целью общеразвивающей программы является формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного и школьного возраста.

### **Задачи**

#### **Оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять мышцы спины, как необходимое условие для профилактики нарушений осанки.

#### **Воспитательные**

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Обучающие**

- способствовать формированию правильной осанки, мышечного корсета, нормализации эмоционального тонуса;
- способствовать формированию начал здорового образа жизни.

#### **Развивающие**

- развивать физические качества, координационные способности; двигательные умения и навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный план

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори я	Прак тика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Осмотр, диагностическое исследование
2.	Коррекция нарушений осанки	15	2	13	
3.	Тренировка навыка правильной осанки: контроль навыка правильной осанки	4	0.5	3.5	Заключительное диагностическое исследование, оценка эффективности курса занятий.
	<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всег о	Теори я	Прак тика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Осмотр, диагностическое исследование.
2.	Коррекция нарушений осанки	15	2	13	
2.1	Чередование напряжения и расслабления мышц надплечий	3	0.5	2.5	
2.2	Расслабление мышц надплечий	4	0.5	3.5	
2.3	Сохранение дозированного напряжения мышц спины	4	0.5	3.5	
2.4	Одновременное	4	0.5	3.5	

	расслабление мышц надплечий и напряжение мышц спины				
3.	Тренировка навыка правильной осанки: Контроль навыка правильной осанки	4	0.5	3.5	Заключительное диагностическое исследование, оценка эффективности курса занятий.
	<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ</b>	20	3	17	

### **Содержание учебного (тематического) плана**

#### **1. Вводное занятие.**

Теория: Беседа с родителем о занятиях по программе «Статус».

Практика: Проводится первичное исследование, которое включает в себя осмотр и диагностическое исследование с применением компьютерного комплекса ПО «МИО-02», оценку функционального состояния позвоночника по бальной шкале (Приложение №3).

Диагностическое исследование проводится в два этапа:

1-й этап исследование активности мышц надплечья,

2-ой этап исследование активности мышц спины.

#### **2. Коррекция нарушений осанки.**

##### **2.1. Чередование напряжения и расслабления мышц надплечий.**

Теория: Объясняем правильность выполнения упражнения. В фазе сокращения обучающийся должен приподнять надплечья, стремясь к симметричности движения. В фазе расслабления опускает надплечья, выполняя максимальное расслабление мышц.

Практика: Выполнение упражнения. Длительность фазы сокращения 2 сек., расслабления 10 сек. Длительность тренировки 2 минуты, фаза отдыха 1 минута. Количество тренировочных циклов 2-4. После обучения, обучающегося управлению активностью мышц надплечий, переходим к следующему этапу.

##### **2.2. Расслабление мышц надплечий.**

Теория: Объясняем правильность выполнения упражнения. Во время тренировки обучающийся должен стремиться к расслаблению (сохранению низкой активности) мышц надплечий. Уровень активности мышц слева и справа должен быть одинаков.

Практика: Выполнение упражнения. Длительность тренировки 3 минуты, отдыха 1 минута. Количество тренировочных циклов 2-4. При правильном выполнении задания переходим к следующему этапу.

### **2.3. Сохранение дозированного напряжения мышц спины.**

Теория: Объясняем правильность выполнения упражнения. Во время тренировки обучающийся должен сохранять положение правильной осанки, стремясь к симметричному повышению амплитуды ЭМГ мышц спины.

Практика: Выполнение упражнения. Длительность тренировки 3 минуты, отдыха 1 минута. Количество тренировочных циклов 2-6.

### **2.4. Одновременное расслабление мышц надплечий и напряжение мышц спины.**

Теория: Объясняем правильность выполнения упражнения. Во время тренировки обучающийся должен сохранять положение правильной осанки: при этом надплечья расположены симметрично, мышцы расслаблены, активность мышц спины повышена.

Практика: Выполнение упражнения. Длительность тренировки 3 минуты, отдыха 1 минута. Количество тренировочных циклов 2-6.

### **3.Тренировка навыка правильной осанки: контроль навыка правильной осанки.**

Теория: Объясняем правильность выполнения упражнения. Во время тренировки обучающийся не получает информации о правильности выполнения задания, а должен ориентироваться на собственное мышечное чувство. Это позволяет оценить уровень тренированности мышечного чувства правильной осанки.

Практика: Выполнение упражнения. Длительность тренировки начинаем с 2 минут и постепенно увеличиваем. Проводится заключительное

диагностическое исследование с применением компьютерного комплекса ПО «МИО-02», оценка функционального состояния позвоночника по бальной шкале (Приложение №3) и оценка эффективности курса занятий.

## 1.4. Планируемые результаты

К концу курса занятий сформировать способность ребенка правильно совершать двигательные действия.

### **Предметные результаты:**

обучающиеся должны иметь представление:

- о правильной осанке;
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;
- о правильной походке (голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут);
- об упражнениях, выполнение которых влияет на исправление и сохранение правильной осанки;
- о важности занятий гимнастикой для хорошего самочувствия и здоровья.

будут уметь:

- ходить прямо, не шаркая ногами;
- сидеть с прямой спиной на занятиях, требующих выполнения заданий, связанных с рисованием, письмом;
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить на носках;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячами, а также без предметов;
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.

### **Метапредметные результаты:**

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

**Личностные результаты:**

- создание положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- дисциплинированность;
- зрительная память.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Год обучения: 2,5 мес.
1	Количество учебных недель	10
2	Количество учебных дней	20
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	20
5	Начало занятий	15 сентября 2022г.
6	Каникулы	-
7	Выходные дни	4 ноября День Народного единства
8	Окончание учебного года	24ноября 2022 г.

### Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### Характеристика помещения для занятий:

- учебный кабинет площадью 8 кв. м.;
- парта 1 шт.;
- стулья 3 шт.;
- рабочий стол для педагога 1 шт.;
- шкаф для хранения дидактического материала 1 шт.;

##### Оборудование:

- ноутбук 2 шт.;
- прибор, позволяющий регистрировать биопотенциал мышц, проводить первичную обработку данных 2 шт.

##### Материалы и инструменты, необходимые для занятий:

- гимнастическая палка 1 шт.;
- мячи 3 шт.;
- гимнастический коврик 1 шт.

#### **Кадровое обеспечение**



Общеобразовательную программу реализует специалист, который должен иметь среднее или высшее педагогическое образование, или образование по специальности «Педагог дополнительного образования».

Педагог, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности. Должен быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры.

## Методические материалы

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Методы обучения	Дидактический материал	Технология обучения	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа	Словесные: беседа, инструктаж. Наглядные: использование технических средств.	Диагностическое ЭМГ-исследование по программе «Статус». Шкала бальной оценки показателей функционального состояния позвоночника	Технология индивидуализации обучения	Начальная диагностика, осмотр, подсчет баллов.
2.	Коррекция нарушений осанки	Беседа, практическое занятие	Словесные: беседа, инструктаж. Наглядные: использование технических средств. Практические: тренировочные упражнения	ПО «Статус», гимнастическая палка, гимнастический коврик, мячик.	Технология индивидуализации обучения	
3.	Тренировка навыка правильной осанки.	Беседа, практическое занятие	Словесные: беседа, инструктаж. Наглядные: использование технических средств. Практические: тренировочные упражнения	ПО «Статус», гимнастическая палка, гимнастический коврик, мячик. Диагностическое ЭМГ-исследование по программе «Статус». Шкала бальной оценки показателей функционального состояния позвоночника		Заключительная диагностика, осмотр, подсчет баллов и оценка эффективности курса занятий.

## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Оценка качества реализации программы включает в себя первичную и заключительную диагностику.

Первичная диагностика включает в себя: осмотр, оценка функционального состояния позвоночника по бальной шкале (Приложение №2), диагностическое ЭМГ-исследование.

Заключительная диагностика включает в себя: осмотр, оценка функционального состояния позвоночника по бальной шкале (Приложение №2), диагностическое ЭМГ-исследование и оценка эффективности курса занятий.

Заключение о результате коррекционных занятий определяется величиной коэффициента эффективности (Кэфф), который вычисляется путем деления суммы бальной оценки первичного диагностического исследования на сумму баллов заключительного исследования. (Приложение № 3).

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»//Российская газета. №47. 04.03.2016г.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» утверждён постановлением Администрации городского округа Верхотурский от 14.03.2022 г. № 173.

8. Положение о структуре, порядка разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества»от 24.05.2022г., приказ № 135.

9. Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» утвержденный 29 августа 2022 г.

10. Годовой календарный учебный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» утвержденный 01 сентября 2022 г.

### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Асачева Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. С-П: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т.7. №2. С21-28.

3. Богданов О. В., Николаева Н. И., Михайленко Е. Л. Коррекция нарушений осанки и сколиоза у школьников методами функционального биоуправления// Журн. Невропатологии и психиатрии им. Корсакова. – 1990.- №8.- С.47-49.

4. Детская спортивная медицина/под ред. С.Б. Тихвинского. – М.: Медицина, 2000. – С.142.

5. Захарова Л. С. Реабилитация физической работоспособности средствами лечебной физической культуры при некоторых заболеваниях. – М., 2000. – С. 87.

6. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 2000 – 241.

7. Кузьмичева О.А. «Статус». Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия. С-П: Амалтея, 2011.

8. Пинчук Д. Ю., Дудин М. Г. Биологическая обратная связь по электромиограмме в неврологии и ортопедии. Справочное руководство- СПб: «Человек»,2002.-120 с.

9. Судакова С. Г. Методика профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста в условиях Крайнего Севера-Надым: МОУ ДОД ЦДТ, 2005. – С. 93.

10. Тазиев Р. В., Плеханов Г. М. Рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях специальных медицинских групп. – М.: Медицина, 2001. – С.258.

11. Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. – М.: Медицина, 2000. – С.186.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей – М.: Физкультура и спорт, 2006.-107

2. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. № 9. С. 18-19.

#### **Используемые интернет ресурсы**

1. <https://pozvonochnik.guru/skolioz/profilaktika-narushenij-osanki.html>

2. <http://nehrusti.com/lechebnaya-fizkultura/dlya-osanki.html>

3. [https:// nsportae.ru](https://nsportae.ru)

4. <https://www.maam.ru/profilaktika>

5. <https://o-krohe.ru>

**Диагностическое исследование с применением компьютерного комплекса ПО «МИО-02».**

**Исследование активности мышц надплечья.** Регистрация активности мышц надплечья слева и справа проводится в разных положениях: сначала в позе сидя, затем стоя при выполнении упражнений «произвольная» и «правильная» осанка в каждом положении.

**Исходное положение сидя.**

1. «Произвольная осанка» ученик сохраняет непринужденную позу.
2. «Правильная осанка» по команде «Сядь правильно» ученик принимает положение, соответствующее его мышечному ощущению правильной осанки.

**Исходное положение стоя.**

1. «Произвольная осанка» ученик сохраняет привычное непринужденное положение стоя.
2. «Правильная осанка» по команде «Встань правильно» ученик принимает положение, соответствующее его мышечному ощущению правильной осанки в позе стоя.

**Исследование активности мышц спины.** Регистрация активности мышц спины слева и справа проводится в разных положениях: сначала в позе сидя, затем стоя при выполнении упражнений «произвольная» и «правильная» осанка в каждом положении.

Анализ результатов исследования направлен на выявление изменений активности мышц в разных положениях тела человека. Характер изменений отражает состояние мышц в привычной позе, умение ученика сознательно устранять имеющиеся нарушения, устойчивость навыка правильной осанки.

**Шкала бальной оценки показателей функционального состояния позвоночника**

	показатель	Степень выраженности показателя (в баллах)				
		1	2	3	4	5
	<b>жалобы</b>	отсутствуют	Непостоянные боли в спине при нагрузке	Утомляемость, боли в спине при незначительной нагрузке	Утомляемость, слабость, тупые боли в спине при сидении	Утомляемость, слабость, выраженные боли в спине в покое
	Нарушение во фронтальной плоскости	Отсутствуют	Нарушения корригируются полностью	Нарушения корригируются частично	Нарушения не корригируются	Нарушения усиливаются при попытке их коррекции
	Нарушения в сагиттальной плоскости	Отсутствуют	корригируются полностью	корригируются частично	не корригируются	усиливаются при попытке их коррекции
	Подвижность (расстояние от пола до кончика 3 пальца)	0	До 5см	5-10см	11-15см	Более 15см
<b>ЭМГ диагностика</b>	Степень выраженности мышечного баланса	Отсутствуют	Отсутствуют в положении сидя. Выражен в положении стоя	Выражен в позе «произвольная осанка», отсутствует в позе «правильная осанка»	Выражен в позе «произвольная» и «правильная» осанка	Усиление в позе «правильная осанка»



**Соответствие Кэфф результатам коррекции:**

2,0 и более - «значительное улучшение»;

1,2 - 1,99 - «улучшение»;

1,06 - 1,19 - «незначительное улучшение»;

0,95 - 1,05 - «без перемен»;

менее 0,95 - «ухудшение».

**Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки:**

Выполнение упражнений начинается с ходьбы, которая одновременно служит подготовкой и разминкой. Первые 10–15 секунд выполняется обычная ходьба. Следующие 10–15 секунд выполняют ходьбу на носках (руки поставить на пояс). Для разогрева мышц применяют ходьбу с высоким подниманием коленей в течение следующих 10–15 секунд.

1. И. п. стоя: ноги на ширине плеч. На вдох плавно поднимаем руки и тянемся вверх. На выдохе руки медленно опускаем. Повторить 5–6 раз. Следить, чтобы ребенок не прогибался в пояснице при подъеме рук.

2. И. п. сидя на стуле: Приблизить лопатки максимально близко друг к другу, затем расслабиться. Повторить упражнение десять раз.

3. И. п.: лежа на спине, опереться локтями в пол. Опираясь на затылок, локти, прогнуться, одновременно делая глубокий вдох. На выдохе вернуться в исходное положение. Повтор 4 - 6 раз.

4. И. п. стоя: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе разведите локти, чтоб лопатки встретились. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторить 5-10 раз.

5. Приседания 10-15 раз за 1 занятие. Их можно производить без снаряда, вытягивая руки вперед во время сгибания ног. При наличии палки ее либо держат впереди, либо заводят за спину на уровне плеч.

6. И. п. лежа на животе, руки перед собой одновременно поднять руки и ноги, задержаться в данной позе 3-4 секунды.

7. И. п. стоя ноги на ширине плеч: Поднимать и опускать плечи, сначала работать ими синхронно, а затем перейти на попеременные движения.

8. «Голубь» встать прямо и сомкнуть прямые руки за спиной. Постараться с усилием приближать локти друг к другу, при этом грудь нужно выгнуть вперед, а голову и плечи – отвести назад. Продержаться в таком положении 1 секунду, расслабиться и опустить руки. Повторить 3 - 4 раза.

9. И. п. лежа на спине, на выдохе прижать колено одной ноги к животу, повторить другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

10. И. п. стоя ноги на ширине плеч: Руки за спиной, соедините ладони «в замок», выполнить наклоны вперед, максимально отодвигая руки назад.

11. И. п. стоя: Палка впереди, внизу. Поднять руки, опустить к груди, вернуться в и. п. Сделать упражнение 4–5 раз. Следить, чтобы ребенок держал осанку.

12. И. п. стоя: Руки соединить за спиной. Сделать по пять наклонов в стороны. Дыхание может быть произвольным.

13. И. п.: сидя, ноги врозь. Захватить двумя руками правую стопу. Наклонившись к правой ноге, коснуться ее грудью и затем выпрямиться. То же к левой ноге. Повтор 4 - 6 раз.

14. **Упражнение «Лодочка»** И. п. лежа на животе, гимнастическая палка в руках. Поднять руки и голову вверх, ноги лежат на полу. Держать позу 3-4 сек., не допуская сильного прогиба в пояснице.

15. И. п. стоя: Мяч в 1 руке завести его за спину, переложить в другую руку и вернуться в И. п. Следить за соблюдением контрольной позы. Выполнить 5–6 движений.

16. И. п.: лечь спиной на мяч, ноги согнуть в коленных суставах, поднять таз, руки положить на затылок. Катаясь на мяче, массировать мышцы спины вдоль и поперек в течение нескольких минут.

17. **Упражнение «Велосипед»** И. п. лежа: Ноги поднять и согнуть в коленях. Имитировать движения велосипедиста в течение 20–30 секунд.

18. И. п. стоя: Палку взять так, чтобы она была сзади. Руки внизу, ноги вместе. Поднимаясь на носки, руки отвести назад как можно дальше. Вернуться в и. п. и повторять 4–6 раз.

19. И. п. лежа на спине, колени подтянуть к себе, обхватить руками. Необходимо покататься на спине по полу, а затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

20. И. п. лежа на спине, попытаться поднять голову и плечи, держа туловище прижатым к полу, удержаться 3-4 секунды.
21. И. п. стоя: Поднять руки с мячом или палкой над головой. Развести локти в стороны, соединяя лопатки. Сделать 4–6 наклонов влево и вправо.
22. **Упражнение «Кошка»** Встать на колени, руками упираясь в пол. Выгнуть спину вверх полукругом с опущенной головой, затем голову поднять вверх и прогнуть спину внутрь. Повторить 5 раз.
23. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. Выполнить подъемы таза, не отрывая рук от пола. Повторить 5 раз.
24. И. п. стоя: Взять палку так, чтобы руки были впереди и внизу. Поднимая руки, отвести назад ногу. Вернуться в И. п., повторить с другой ногой. Выполнить 6–8 движений.
25. **«Свободная птица»**. И. п. стоя, руки в стороны. Медленно, но с напряжением стараемся отвести прямые руки назад, как можно дальше за спину. Повторить 10 раз.
26. И. п. лежа на спине, согнуть ноги в коленях, опереться на голову, ладони и ступни, перейти в мостик, сокращая мышцы спины. Вернуться в и. п. Повторить 4 - 6 раз.
27. И. п. стоя ноги на ширине плеч: Выпрямить руки, поднять их вверх, синхронно выполнять круговые движения (вперед-назад).
28. И. п. стоя на четвереньках. Опираясь на одну руку, в другую взять мяч. Поднимая левую руку с мячом вперед, правую ногу вытянуть назад. То же правой рукой и левой ногой. Повторить 4 - 6 раз.
29. **«Гордая змея»** Положить на макушку головы мешочек с песком. Выполнять следующие упражнения: - походить по комнате, меняя положение рук (на поясе, в стороны, к плечам, за спину и др.); - приседать на месте; - повороты вокруг себя с различным положением рук; - повороты головы в стороны.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154166

Владелец Настапова Виктория Юрьевна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024