

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»  
протокол от 11.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»  
И.В. Пестова  
« 11 » декабря 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности для детей, имеющих  
отклонения в состоянии здоровья**

Автор-составитель:  
Толстова Светлана Геннадьевна,  
инструктор по физической  
культуре

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность программы**

Здоровое поколение – одно из главных достижений любой нации. От состояния здоровья человека зависит успех его учебной, профессиональной и творческой деятельности, реализация потенциальных физических и интеллектуальных способностей. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – величайшая ценность, дарованная человеку Природой. Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и предназначена для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинские группы по физической культуре)

Программа направлена на укрепление здоровья детей, привлечение их к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой, обучению профилактическим и оздоровительным технологиям.

**1.2 Цель программы:** укрепление и сохранение физического здоровья ребенка, имеющего отклонения в состоянии здоровья, средствами физической культуры.

### **1.3 Задачи программы:**

- содействовать повышению функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- способствовать развитию физических качеств и связанных с ними способностей;
- способствовать формированию навыка правильной осанки;
- способствовать формированию навыка диафрагмального дыхания.

**1.4 Участники программы:** дети с 7 до 18 лет, имеющие отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинские группы по физической культуре).

### **1.5 Объем и продолжительность программы**

Программа состоит из двух блоков (обучающий и развивающий).

Учебная программа рассчитана на 32 занятия – по 16 в каждом блоке. Максимальная продолжительность программы – 4 месяца. Возможна реализация отдельного блока (16 занятий), в зависимости от целей и задач общего сопровождения ребенка.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная;
- малогрупповая (2-6 человек), объединение в группы проводится по возрасту, виду патологии, уровню физической подготовленности занимающихся.

Занятия проводятся в очном формате, консультации родителей в очном и дистанционном.

### **1.6 Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемый результат: укрепление здоровья ребенка, имеющего отклонения в состоянии здоровья; положительные изменения в развитии физических качеств занимающихся (силы, выносливости, гибкости, координации движений), в формировании навыков поддержания правильной осанки и диафрагмального дыхания, повышение мотивации детей к активной двигательной деятельности, регулярным занятиям в коллективах физической культуры и спорта.

### **1.7 Оценка качества освоения программы**

Для оценки решения задач оздоровления, в начале и в конце курса занятий проводится анализ физического развития ребенка, уровня его физической подготовленности, функционального состояния органов и систем органов. Данные оформляются в сводную таблицу (прилагается).

Методы исследования при различных заболеваниях для оценки эффективности занятий:

*Заболевания сердечно-сосудистой системы (таблица №1)*

1. Антропометрия (рост, вес, окружность грудной клетки)
2. Функциональные пробы (проба Руфье, определение ЧСС, силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса, активная гибкость)

### *Заболевания органов дыхания (таблица №2)*

1. Антропометрия (рост, вес, окружность грудной клетки)
2. Функциональные пробы Генче, определение ЧСС, ЧДД, спирометрия, силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса, активная гибкость)

### *Заболевания органов пищеварения и обмена веществ (таблицы №3)*

1. Антропометрия (рост, вес, окружность грудной клетки, индекс Кетле)
2. Функциональные пробы (ЧСС, силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса, активная гибкость)

### *Болезни суставов (таблица №4)*

1. Антропометрия (рост, вес, окружность конечности)
2. Функциональные пробы (гониометрия, динамометрия, определение функциональной подвижности суставов, силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса, активная гибкость)

### *Болезни центральной и периферической нервной системы (табл. №5)*

1. Антропометрия (рост, вес, окружность конечностей)
2. Функциональные пробы (проба Ромберга, силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса, динамометрия, активная гибкость)

### *Нарушения осанки, плоскостопие, сколиозы (таблица №6)*

1. Антропометрия (рост, вес, длина конечностей)
2. Функциональные пробы (силовая выносливость мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, активная гибкость)

### *Детский церебральный паралич (таблица №7, №8)*

1. Тестирование моторики рук детей с ДЦП
2. Тестирование двигательных умений детей с ДЦП

## **1.8 Условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение:**

Учебно-методические пособия по организации и проведению занятий в сфере адаптивной физической культуры под редакцией Фонарева М.И., Попова С.Н., Елифанова В.А., Потапчук А.А., Соколовой Н.Г.

### **Средства, используемые при реализации программы:**

Материально-технические средства (МТС) физической культуры (спортивный инвентарь и оборудование):

<b>Виды оборудования</b>	<b>Наименование</b>
Малое спортивное оборудование	гимнастические коврики, гимнастические скамейки, степ-платформы, фитболы, эластичные ленты, резиновые мячи, гимнастические палки
Тренажеры	силовые станции, гребные тренажеры, универсальные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, степпер, эллиптический тренажер
Диагностическое оборудование	весы напольные, ростомер, секундомер, динамометр, спирометр, гониометр, тонометр с детскими манжетками

Реализацию Программы осуществляет педагог с высшим или средним профессиональным образованием по специальности или направлению подготовки «Инструктор по физической культуре» с соответствующей переподготовкой, «Инструктор по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуре)».

### **1.9 Нормативно правовое обеспечение программы**

Нормативно правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».