**Аннотация к общеобразовательной общеразвивающей**

**дополнительной разноуровневой программе «Лечебная физическая культура**»

МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска

педагог дополнительного образования Пирогова Елена Николаевна

**Цель программы:** Формирование/воспитание у учащихся стойкой мотивации и положительного отношения к ЗОЖ средствами ЛФК.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная

В содержание учебного материала входят:

* *теоретическая деятельность «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»* – получение знаний о влиянии физических упражнений на организм занимающихся; значение занятий физическими упражнениями на развитие физических способностей и укрепление здоровья; врачебный контроль и самоконтроль; гигиена и закаливание; способы организации самостоятельных занятий ЛГ и УГГ; правила пользования спортивным инвентарем и тренажерами.
* *практическая деятельность* «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения; дыхательная гимнастика; техника самомассажа стоп; техника самомассажа кистей рук; подвижные игры.

Физическая активность — одно из важных условий жизни и развития человека. Её следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Лечебная физкультура: естественный биологический метод, так как использует присущую организму функцию движения;

Данная программа по лечебной физической культуре имеет оздоровительно-корригирующую специфику. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-14 лет.

У детей данного возраста наиболее часто выявляются нарушения осанки, сколиоз и плоскостопие. Поэтому именно этот возраст больше нуждается в специальной программе спортивно-оздоровительной направленности. Дети в этом возрасте готовы самостоятельно выполнять упражнения и задания, слушая команды, указания педагога.

Спортивно-оздоровительные занятия формируют у детей ясное понимание в необходимости здорового образа жизни, позволяют выработать и сформировать здоровые привычки, обеспечивающие гармоничное развитие и рост. В результате дети становятся выносливее.

**Объем программы:** 108 часов

**Срок освоения программы**: 1 год

**Форма(ы) обучения**: очная, с возможностью применения электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий

**Форма реализации**: групповые занятия

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 часу с каждой группой.

К концу учебного года дети должны: 1) уметь правильно выполнять упражнения

2) запомнить названия и последовательность выполнения упражнений

3) уметь владеть своим телом

4) справляться с упражнениями разной степени сложности

5) чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.