

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Корректирующая гимнастика» разработана на основе программы внеурочной деятельности В.П.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова (Москва.: Просвещение, 2011г.), предназначенной для работы по ФГОС НОО. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Структура рабочей программы соответствует Положению о внеурочной деятельности МОУ «Аристовская СОШ».

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования (II поколения) организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Спорт относится к виду деятельности, воспитательный потенциал которого практически неисчерпаем. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Занятия оздоровительной физической культурой особенно необходимы для учащихся начальной школы, т.к. начало обучения связано с резкой переменой двигательного режима (длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности). Занятия оздоровительной гимнастикой компенсируют неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Цель программы – физическое и психическое оздоровление учащихся, духовно-нравственное воспитание и развитие средствами физической культуры.

Данная программа ориентируется на решение следующих задач:

1. воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности;
2. приобретение школьниками новых социальных знаний о здоровом образе жизни, профилактике отклонений в состоянии здоровья;
3. освоение учащимися основных социальных норм;
4. формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, навыков самоконтроля и саморегуляции;
5. укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

Программа ориентирована на младших школьников, по состоянию здоровья отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам.