

Программа внеурочной деятельности начального общего образования
"Компенсирующая физкультура" (1-4 класс)
Автор программы: Ермоленко Татьяна Алексеевна

Данная программа отражает спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. В основу программы по внеурочной деятельности «Компенсирующая физкультура» лёг опыт педагога дополнительного образования, дополнительная общеобразовательная программа «Компенсирующая физкультура», рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» (Автор-составитель: Пряникова М.Г., учитель начальных классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6» г. Новокузнецка).

Недостаточная двигательная активность и ограничение мышечных усилий приводят ко многим нарушениям в организме человека. Многие дети страдают нарушением осанки в раннем школьном возрасте для коррекции осанки не достаточно заниматься только обычной физкультурой. Поэтому программа дополнена специальными корректирующими упражнениями, а также ежедневным строгим контролем за правильным положением тела ребёнка сидя, лёжа и стоя. Нужно помнить, что легче предотвратить нарушение осанки, чем исправить его, поэтому необходимо всегда следить за осанкой, постоянно тренировать мышцы спины и живота. Предлагаемая программа не только помогает решить оздоровительные и физические задачи, но и обогащает занятия физкультурой, делает их насыщенными, интересными.

Целью образования в области физической культуры является поэтапное достижение, свойственное каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление. В возрасте 7-8 лет у детей имеется определённая готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у школьников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.