**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности**

**«Корригирующая гимнастика»**

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

* Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
* Приказ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 от 31 декабря 2015 г., приказ № 1576
* Постановления от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", с изменениями на 24 ноября 2015 года
* Программы для учащихся специальных медицинских групп, авторы: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В., М.: Дрофа, 2014;
* На основе учебного пособия Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах, авторы Медведева Л.Е., Куценко И.П., Полуструев А.В.
* На основе учебника Занятие физической культуры со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, авторы М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова, М.: Просвещение, 2014 г.

**Цель:**

укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

**Задачи:**

Повышение у учащихся мышечного тонуса, вырабатывание навыка правильной осанки, мобильности всех отделов позвоночника.

Освоение техники рационального дыхания.

Формирование практических умений в проведении самостоятельной работы по коррекции здоровья (осанка, стопа, зрение и т.д.).

Повышение выносливости, физической и умственной работоспособности обучающихся средствами корригирующей гимнастики.

Воспитание сознательного отношения к занятиям корригирующей гимнастики и внедрение ее в повседневный режим.

**Общая характеристика внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующей гимнастики)**

Осанка — интегральная характеристика состояния организ­ма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внут­ренних органов, что, в свою очередь, может привести к серь­ёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доми­нировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведе­ния специальных мероприятий, направленных на профилак­тику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отво­дится организации двигательного режима школьника. Нема­ловажную роль играют и физические упражнения корриги­рующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоско­стопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основ­ном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность дан­ной программы.

Программа предусматривает широкое использование на за­нятиях с учащимися спортивных упражнений, что способ­ствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений пред­лагается использовать наиболее доступные упражнения оздоровительной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоро­вительный эффект, техника их выполнения способствует разви­тию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей.

Фор­ма одежды – футболка, шорты или спортивные брюки; обувь - гимнастические чешки (балетки), надетые поверх смен­ных носков. Упражнения для стопы выполняются босиком, что благотворно влияет также на закаливание организма.

Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из раз­ных классов.

Место проведения занятий: помещение спортивно-оздоровительного комплекса.

**Место учебного курса «Корригирующая гимнастика»**.

На изучение курса «Корригирующая гимнастика» отводится 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Данная рабочая программа составлена из расчета 68 часов.

Актуальной является проблема физического воспитания в настоящее время, так как существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию организма.

Сколиоз, нарушение осанки и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу наиболее сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. Поэтому программа корригирующей гимнастики является частью спортивно-оздоровительной деятельности воспитательно-образовательного процесса.