

Здание школы было построено по типовому проекту, который предполагал возведение пристроя для спортивного центра с бассейном. Благодаря директору школы (в то время Тягунова В.Н.), которая смогла доказать необходимость этого центра здоровья в строящемся тогда микрорайоне В.Печеры – и появился спортивно-оздоровительный центр. Задачи такого центра: оздоровление детей и организация полезной занятости школьников. Введение в эксплуатацию оздоровительного комплекса с бассейном позволило обеспечить новый качественный уровень в организации оздоровительной работы в школе. Структура спортивно-оздоровительного центра меняется. Это зависит от материально-технической базы и кадрового состава. На данный момент функционируют бассейн и зал для оздоровительной гимнастики. Чаша бассейна: длина 12,5м, ширина 3 дорожки, глубина от 1м20см до 1м 60см.

На базе спортивно-оздоровительного центра проводятся следующие занятия.

В бассейне:

Уроки физической культуры (согласно школьного расписания)

Занятия секции «Плавание» для учащихся школы (согласно расписания).

Для записи необходимо подойти в СОЦ.

Дополнительные платные образовательные услуги для детей (возможно посещение бассейна детьми других школ города). Тренер-преподаватель: Утросин П.Д., Тихонов А.Н. Необходимо: предварительная запись, медицинская справка от врача-педиатра, заключение договора с учреждением и оплата услуг по безналичному расчету на счет исполнителя. (см положение об организации дополнительных платных услуг)

В зале оздоровительной гимнастики:

Занятия оздоровительной гимнастикой для учащихся школы.

Контактный телефон

**460-81-79**

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Занятия оздоровительной гимнастикой проводятся в гимнастическом зале спортивно-оздоровительного центра, где созданы благоприятные условия для проведения занятий: под музыку, в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу, с применением спорт инвентаря.

**Занятия оздоровительной гимнастикой необходимы для:**

1. Воспитания и закрепления навыка правильной осанки.
2. Развития и постепенного увеличения силовой выносливости мышц туловища, создания мышечного корсета.
3. Исправления имеющихся дефектов опорно-двигательного аппарата.
4. Нормализации функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
5. Повышения неспецифических защитных сил организма.

Каждое занятие состоит из: краткой теоретической части, элементов самомассажа, комплекса гимнастики, игровой части.

На занятиях мы широко используем фитболы, полусферы (балансиры), массажные мячики, массажные коврики, гимнастические палки, мешочки, др. инвентарь и оборудование

Работа на полусферах направлена на создание условий для формирования свода стопы, улучшения равновесия, тренировки вестибулярного аппарата, увеличение подвижности позвоночника, укрепление мышечного корсета. Кроме этого применяя специальные упражнения на координацию межполушарных связей, мы имеем возможность улучшить психомоторное развитие ребенка, что оказывает влияние на его здоровье, эмоциональное состояние, адаптацию в условиях образовательного учреждения.

Широко используем фитбол-гимнастику. Яркий, красивый мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный психоэмоциональный настрой. Положительные эмоции повышают тонус ЦНС и стимулируют различные физиологические механизмы. Чтобы сохранять мышцы сильными и молодыми мы должны постоянно пользоваться ими. Гимнастика на мяче заставляет работать пассивные мышцы, дает возможность задействовать в выполнении упражнений глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной нагрузки на спину. Фитбол-гимнастика способствует формированию правильной осанки, и, соответственно, уменьшает количество заболеваний, связанных с ее нарушениями. Гимнастический мяч помогает предотвратить или, по крайней мере, уменьшить риск таких заболеваний, так как дает возможность разгрузки позвоночника, укрепления мышц, тренировки баланса и координации.

## **Организация занятий**

Формируются группы с учетом возраста, по 10-15 человек.

Желательно предоставить справку от врача с диагнозом. Для занятий необходимо: форма (шорты, майка, носки, сменная обувь); массажный мячик; сшить мешочек 12\*12, заполненный гречневой крупой; тонкая папка с несколькими файлами внутри.

Родителям необходимо подойти записаться на определенное время, согласно расписанию работы СОЦа.

## **Профилактика нарушений осанки**

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдение правильного статико-динамического режима:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой с невысокой плоской подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись калачиком.
2. Приходя из школы, после обеда ребенок должен лечь отдохнуть час-полтора, для того чтобы дать отдых мышцам спины и освободить от нагрузки позвоночник.
3. Необходимо правильно организовать рабочее место, освещение должно быть рассеянным и достаточным.

Основные требования, предъявляемые к мебели ребенка:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);
- высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол 90°;

- желателно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении.

4. Необходимо научить ребенка правильной рабочей позе во время письма и чтения с постоянным контролем со стороны педагогов и родителей. Основные требования для рабочей позы во время занятий — максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение. **Правильная, симметричная установка** производится последовательно, начиная с положения стоп:

- стопы в опоре на полу;
- колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);
- равномерная опора на обе половины таза;
- туловище периодически опирается на спинку стула;
- между грудью и столом расстояние от 1,5 до 2 см (проходит ладонь ребром);
- предплечья симметрично и свободно, без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны;
- голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме положение тетради под углом 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен быть направлен в середину груди.

5. Необходимо бороться с порочными позами, такими как косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза, когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

6. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, лучше дать ребенку ранец или рюкзак.

7. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Все эти незначительные, на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки, так как влиянию лечебной гимнастики ребенок подвергается в течение некоторого времени, а большую часть дня и всю ночь проводит без ортопедического контроля.