



Лямцев

Дмитрий Анатольевич

Педагог дополнительного образования

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
оздоровительно-образовательный центр города Темрюка муниципального
образования Темрюкский район

Лямцев Дмитрий Анатольевич



Родился 12 января 1995 г.

В 2022 году окончил Адыгейский государственный университет по направлению физическая культура

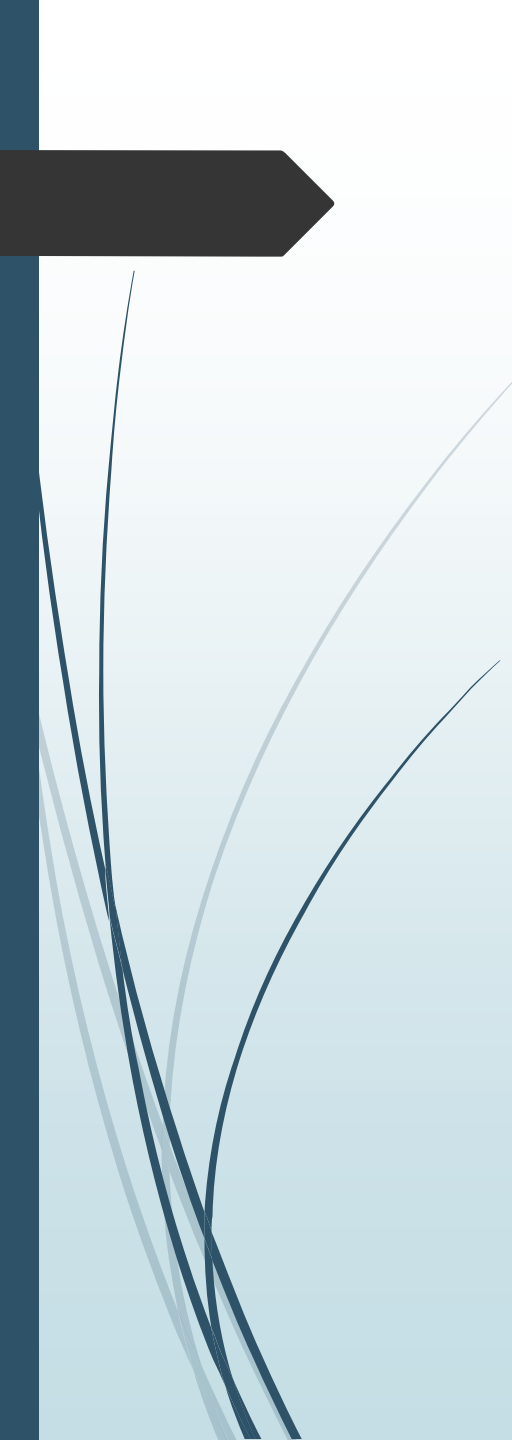
В 2020 году прошел профессиональную переподготовку по программе «Педагогика: деятельность педагога дополнительного образования»

В 2019 году прошел повышение квалификации «Психолого-педагогические условия реализации дополнительного образования детей, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов»

В МАУДО ООЦ работаю с 2019 года.

Реализуемые программы:

- Будь здоров
- Коррекционная гимнастика индивидуальная.
- Общая физическая подготовка




Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»

Актуальность данной программы обусловлена тем, что одной из наиболее важных «характеристик» человека является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы, внутренних органов.

Новизна программы «Будь здоров» в том, что для её реализации разработана система занятий корригирующими упражнениями, использование которой даёт эффективные результаты у детей, имеющих показания заниматься физкультурой в специальных медицинских группах.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в использовании доступных проверенных приёмов, средств и методов физкультурно-спортивной направленности.

Отличительная особенность заключается в том, что данная программа позволяет работать с детьми не только без ограничения здоровья, но и с детьми специальных медицинских групп и детьми-инвалидами.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Коррекционная гимнастика»

Адресат программы. Дети от 7 до 14 лет, имеющие разную социальную принадлежность, пол и национальность, с разным уровнем интеллектуального развития, в том числе дети с ОВЗ, дети-инвалиды, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учащиеся специальных медицинских групп школьного возраста.

Цель и задачи программы.

Цель: коррекция дефектов осанки у детей этиологией сколиоза и нарушения осанки.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- ▶ Выявить особенности изменения дефектов осанки у детей.
- ▶ Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища, формирующих правильную осанку.
- ▶ Сформировать и закрепить навык правильной осанки.
- ▶ Повысить мотивацию к занятиям.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»

Формы обучения и режим занятий по программе.

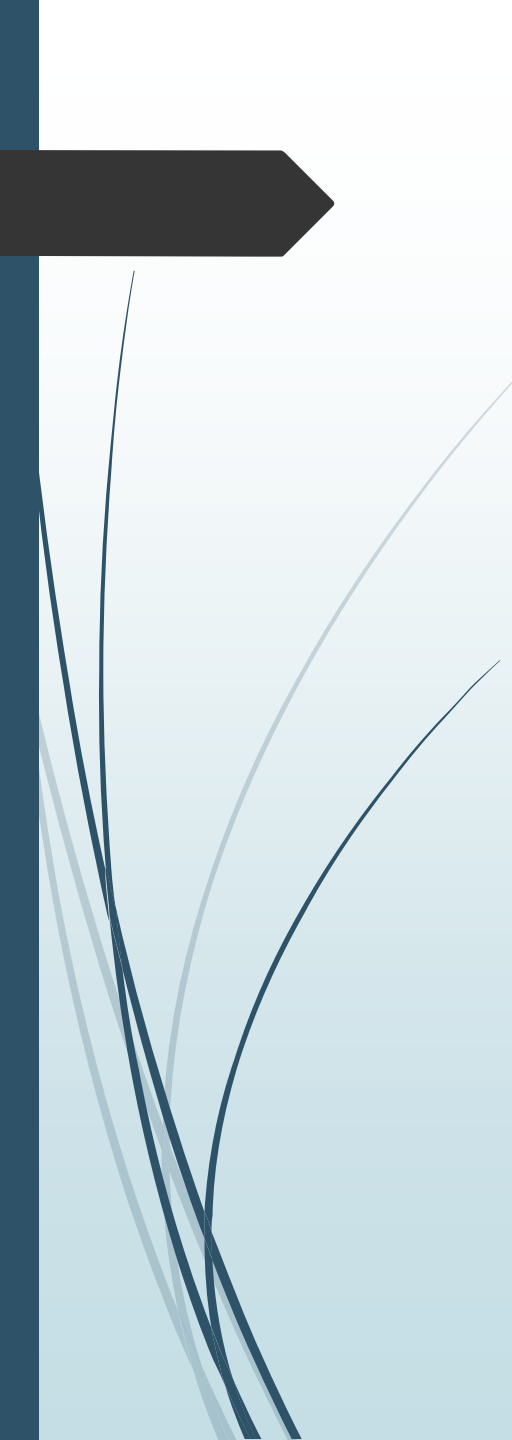
Форма обучения – Очная. Групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, продолжительностью 1 час по 45 минут с 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы могут быть разделены по половому признаку, а могут быть и смешанными. Рекомендовано комплектовать группы одновозрастные, но допускается разновозрастное комплектование групп с приблизительно одинаковыми физическими данными и нозологическими особенностями. Формирование групп, проводится после тестирования физических качеств и медицинского обследования.

Количество учащихся, занимающихся в группах, не должно превышать 15 человек.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»

Практические рекомендации:

- ▶ На начальных этапах коррекционной работы с детьми с нарушением осанки и сколиозом наиболее эффективным является индивидуальный метод занятий.
- ▶ Для повышения эффективности занятий и мотиваций у детей, необходимо периодическое обновление комплексов упражнений, использование оборудования и спортивного инвентаря.
- ▶ Необходимо комплексное лечение: лфк, массаж, электростимуляция, физиопроцедуры. Одной лечебной физкультурой недостаточно для лечения сколиоза.
- ▶ Лечение сколиоза и нарушения осанки необходимо начинать при первых признаках проявления заболевания.
- ▶ У любого заболевания существует причинно-следственная связь. Без устранения причины, пытаться вылечить заболевание, воздействуя на его последствия - абсурд. Устранив причину, не будет и следствия, т.е. тех деформаций со стороны позвоночника, которые сопровождают сколиоз. Поэтому главным помощником в этом являются родители, которые обеспечивают ребёнку правильное место для сна, для отдыха, для работы за письменным столом и т.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»

Занятия корригирующей гимнастикой тяжелы и монотонны. Они требуют от детей больших усилий.

Для повышения мотивации к занятиям я провожу развлекательные мероприятия, где ребята узнают массу полезного и поучительного.

Традиционным стал праздник «Хранители здоровья», нацеленный на поддержку у детей интереса к правилам здорового образа жизни. Увлекательно проходят спортивные эстафеты, игры, приуроченные к календарным праздникам.

Во время этих мероприятий вижу счастливые глаза детей и понимаю: я люблю свою работу...



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров»

Результативность реализации программы оценивается по физическим показателям обучающихся при помощи специальных тестов:

- ▶ Тесты для измерения силовых способностей.
- ▶ Тест на определение скоростной выносливости.
- ▶ Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц спины.
- ▶ Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

Оценивание производится 3 раза в год: в начале первого полугодия, в середине учебного года и в конце обучения.

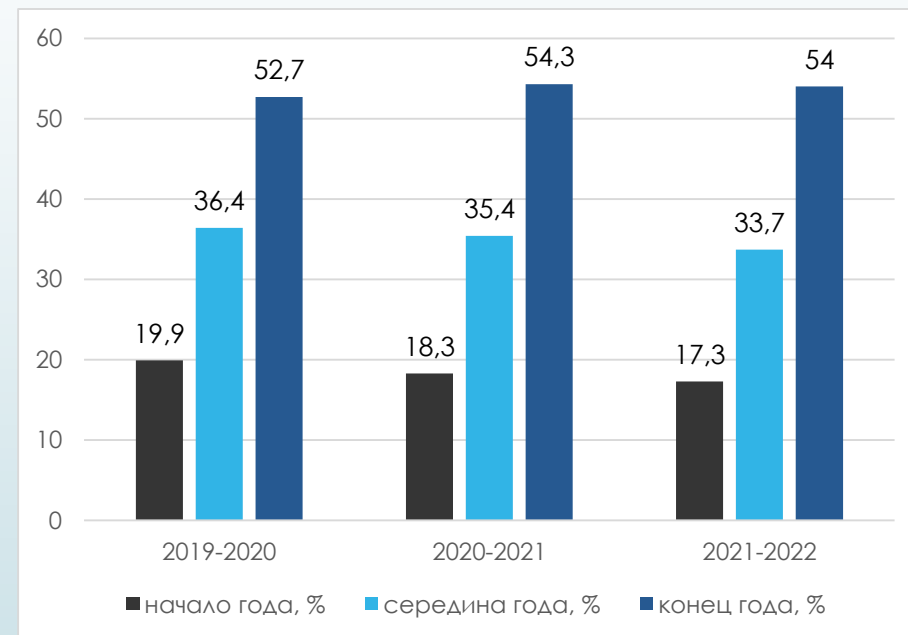


Диаграмма 1. Динамика физических показателей обучающихся

Лямцев Дмитрий Анатольевич

педагог дополнительного образования МАУДО ООЦ

Я работаю не только с детьми, имеющими нарушения осанки и сколиозы .

Не буду говорить о высоких показателях.... Но кто видел успех восхождения хотя бы на одну перекладину шведской стенки такого ребёнка ,поймёт о чём я говорю...

Для меня победа над малейшей трудностью таким человечком- высшая награда...





Лямцев Дмитрий Анатольевич,

педагог дополнительного образования

Я регулярно прохожу курсы повышения квалификации, активно принимаю участие в различных профессиональных конкурсах.



Спасибо за внимание!

Педагог дополнительного образования
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования оздоровительно-
образовательный центр города Темрюка
муниципального образования Темрюкский район

Дмитрий Анатольевич
Лямцев