**Авторская программа**

 **"Здоровая осанка для первоклассников"**

**Цель программы:**

Формирование правильной осанки у учащихся 1-х классов через комплекс игровых упражнений, направленных на развитие двигательной активности, укрепление мышц спины и формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. **Образовательные:**
	* Познакомить учащихся с основами правильной осанки.
	* Объяснить значение осанки для общего здоровья.
2. **Развивающие:**
	* Развивать физические качества: силу, гибкость, координацию.
	* Развивать навыки контроля за своим телом и умение поддерживать осанку в различных положениях.
3. **Воспитательные:**
	* Воспитывать у детей привычку следить за своей осанкой.
	* Привить навыки здорового образа жизни через игровые и физические упражнения.

**Возраст обучающихся:**

7 лет (1 класс)

**Срок реализации программы:**

1 учебный год (33 часа)

**Количество часов:**

* 1 раз в неделю по 40 минут (всего 33 часа)

**Форма проведения занятий:**

* Игровые упражнения, эстафеты, упражнения на укрепление мышц спины и координацию движений.

**Методы проведения:**

* Объяснение, показ, игровые ситуации, динамические упражнения, соревнования.

**Содержание программы:**

1. **Введение (1 час):**
	* **Тема:** Основы правильной осанки.
	* **Цель:** Познакомить учащихся с понятием "осанка", ее значением для здоровья и методами контроля осанки.
	* **Методы:** Беседа, простые игровые задания на осознание положения тела.
2. **Комплексы упражнений для укрепления мышц спины (10 часов):**
	* **Тема:** "Здоровая спина – красивая осанка".
	* **Содержание:** Упражнения для укрепления мышц спины, шеи и живота. Упражнения с гимнастической палкой, использование обручей и мячей.
	* **Игры:** "Медведь и деревья" (упражнения с наклонами), "Кто быстрее вытянется?" (на вытягивание корпуса).
3. **Игры на координацию движений (8 часов):**
	* **Тема:** "Держим осанку в движении".
	* **Содержание:** Упражнения для укрепления мышечного корсета и формирования привычки поддерживать осанку в активных движениях.
	* **Игры:** "Король горы" (статические упражнения на баланс), "Шагай как я" (упражнения с различными положениями спины).
4. **Игры на внимание и контроль осанки (6 часов):**
	* **Тема:** "Спину держи прямо!"
	* **Содержание:** Упражнения и игры для развития внимания к своей осанке.
	* **Игры:** "Кто дольше стоит ровно" (конкурсы на выдержку и контроль тела), "Куколки на веревочке" (поддержание осанки при перемещениях).
5. **Дыхательная гимнастика и упражнения на осанку (4 часа):**
	* **Тема:** "Дышим и растем".
	* **Содержание:** Упражнения на координацию дыхания и движения, развитие осознанного контроля дыхания и осанки.
	* **Игры:** "Надуй мячик" (дыхательные упражнения), "Держим ровно" (игры с мячом на координацию дыхания и осанки).
6. **Заключительные занятия (4 часа):**
	* **Тема:** Итоговые занятия с игровыми соревнованиями.
	* **Содержание:** Подведение итогов, соревнования на лучшее выполнение упражнений на осанку.
	* **Игры:** "Супергерой осанки" (конкурс на лучшую осанку), "Быстрые и прямые" (эстафеты с элементами на осанку).

### Примеры :

###   ****Упражнение 1: "Дерево" (Статическое упражнение на осанку)****

* **Описание:** Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимает вверх, словно тянется к небу, как дерево. При этом он должен удерживать голову прямо, а плечи расслаблены. Сохранять это положение 10-15 секунд.
* **Схема:**
	+ Шаг 1: Стоим ровно, ноги чуть согнуты.
	+ Шаг 2: Руки поднимаем вверх, ладони параллельны друг другу.
	+ Шаг 3: Держим голову прямо, плечи расслаблены.

### ****Упражнение 2: "Кошка-корова" (Динамическое растяжение)****

* **Описание:** Учащийся встает на четвереньки. При вдохе прогибает спину вниз (позиция «корова»), при выдохе – округляет спину вверх (позиция «кошка»). Повторить 5-8 раз.
* **Схема:**
	+ Шаг 1: Стоим на четвереньках.
	+ Шаг 2: При вдохе медленно прогибаем спину вниз.
	+ Шаг 3: При выдохе выгибаем спину вверх, как кошка.

### ****Упражнение 3: "Стена" (Контроль осанки)****

* **Описание:** Ребенок становится спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Это помогает научиться удерживать правильное положение тела.
* **Схема:**
	+ Шаг 1: Стоим спиной к стене.
	+ Шаг 2: Пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены.
	+ Шаг 3: Удерживаем положение 10-15 секунд.

### ****Упражнение 4: "Ласточка" (Укрепление мышц спины)****

* **Описание:** Из положения стоя на одной ноге, наклоняем корпус вперед, а вторую ногу отводим назад, руки в стороны. Удерживаем равновесие, укрепляем спину и учимся держать осанку.
* **Схема:**
	+ Шаг 1: Встаньте прямо, поднимите одну ногу назад.
	+ Шаг 2: Корпус наклоните вперед, руки в стороны.
	+ Шаг 3: Удерживайте позу, сохраняя равновесие.

### ****Упражнение 5: "Планка" (Общая укрепляющая)****

* **Описание:** Ребенок принимает упор лежа на руках и удерживает прямую линию тела (планку). Это упражнение укрепляет мышцы кора и помогает удерживать осанку.
* **Схема:**
	+ Шаг 1: Встаньте в упор лежа на прямых руках.
	+ Шаг 2: Держите тело ровно, без прогиба в пояснице.
	+ Шаг 3: Удерживайте положение 10-20 секунд.

**Ожидаемые результаты:**

* Учащиеся будут знать основные правила правильной осанки.
* Разовьют навыки контроля за осанкой в статике и динамике.
* Повышение физической выносливости и силы спины, улучшение гибкости и координации.

**Оценка и мониторинг:**

* Регулярная оценка физической подготовки детей через наблюдения, тестирование осанки, проведение конкурсов и соревнований.

**Заключение:**

Программа направлена на создание у детей устойчивой привычки поддерживать правильную осанку и включение элементов здорового образа жизни в повседневную деятельность через игровые формы обучения.