

Пояснительная записка

Лечебная физическая культура – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

В коррекционной школе VIII вида ЛФК должна базироваться на патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и являться лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала многолетняя практика, в нашей коррекционной школе VIII вида наиболее эффективны и применяются корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

В начальной школе процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов.

В целом программа по ЛФК условно делится на два периода: подготовительный – 1 четверть и основной 2-3-4- четверти с соблюдением одного из основных дидактических принципов - постепенности, где осуществляется переход от менее к более сложным и трудным упражнениям и играм.

Однако, крайне незначительное число занятий ЛФК - всего 34 урока в год не может дать необходимого лечебного эффекта.

В связи с этим учителя нашей школы интегрируют ЛФК в учебные уроки физкультуры, используют индивидуальный подход к каждому учащемуся, нуждающемуся в лечебной физкультуре.

Цель программы:

- всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами ЛФК.

Задачи:

- повышение физиологической активности систем организма;
- совершенствование прикладных и жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

Средства, используемые для реализации программы:

- основное средство физического воспитания – физические упражнения.

На уроках применяются следующие методы обучения:

- практический метод (разучивание по частям);
- игровой;
- соревновательный;
- метод наглядного восприятия.

Формы обучения:

- разучивание двигательного действия под контролем учителя;
- совершенствование двигательного действия.

Кроме того, важным средством для воспитания навыков правильной осанки является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены на занятиях ЛФК. Профессор А.Н. Крестовников писал: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприорецепторных импульсов от работающих мышц к нервным центрам». Поэтому работа на занятиях не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.