

ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат»

Отчет
о проведении занятий
по ЛФК
(лечебной физической культуре)

за 2021-2022 г.г.

*руководитель ЛФК
Денисова В.А.*

*г.Козьмодемьянск
2022г.*

Школьники с ограниченными возможностями здоровья по всем параметрам физического развития, двигательных функций в работоспособности организма отстают от нормы. У них наблюдается низкий уровень двигательных способностей: точности, координации, быстроты движений, гибкости, мышечной силы, выносливости. А при недостаточном объеме двигательной активности детей, резко ослабевает деятельность мышечной системы, сердечнососудистой деятельности, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма.

Все эти недостатки очень влияют на эмоциональную сферу обучающихся, у которых наблюдается страх, неуверенность в своих силах и возможностях, неумение владеть собой, неумение проявлять сознательную дисциплину, строго соблюдать установленные правила, нарушено чувство ритма, слуха и моторики.

Большое внимание было отведено правильной постановки физического воспитания детей, укреплению здоровья. Непременным условием оптимальной организации физической подготовки школьников с ограниченными возможностями в здоровье является работа кабинета ЛФК.

Занятия лечебной физкультурой проводились во всех классах школы. Это часть всей системы физического воспитания, играющая базовую роль в коррекции недостатков двигательной сферы школьников имеющих отклонения в развитии. ЛФК направлены на коррекцию грубых нарушений физического развития и моторики обучающихся младших и старших классов. Она включена в учебный план школы.

Цель: Исправление недостатков физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений на занятиях ЛФК.

Задачи:

1. Обучение и формирование навыка правильной осанки.
2. Исправление дефектов осанки и движений.
3. Профилактика и коррекция плоскостопия.
4. Профилактика и коррекция зрения .
5. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем
6. Повышение уровня неспецифической сопротивляемости организма.
7. Содействие гармоничному развитию и закаливанию.
8. Профилактика ожирения у детей.

Ежегодно при медицинском осмотре выявляется большое количество детей, имеющих по сравнению с основным составом класса более грубые нарушения осанки, неправильная постановка стоп, деформация окружности грудной клетки, слабая подвижности суставов, а также недостатки моторики – слабость мышечных групп, нарушения координации движений и другие. Занятия лечебной физкультурой в школе имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень физического здоровья школьников. Занятие по лечебной физкультуре в школе проводится по специально разработанной программе. Занятие лечебной физкультурой состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть составляет 10-20 % времени всего занятия. Упражнения вводной части оказывают тонизирующее влияние на организм ребёнка, создают положительные эмоции, способствуют подготовке организма к нагрузке в основной части занятия. В вводную часть занятия включаю элементарные упражнения для верхних и нижних конечностей и туловища, дыхательные упражнения, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Основной части занятия лечебной гимнастикой отводится 60-70 % времени. Задачи основной части направлены в зависимости от заболевания. Главное внимание уделяю формированию компенсаций или восстановлению функций. Использовались общеразвивающие и специальные упражнения.

Заключительная часть занимает 10-20 % времени всего занятия. Основной задачей заключительной части является снижение физиологической нагрузки, нормализация функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Применялись гимнастические упражнения с незначительной нагрузкой, дыхательные упражнения, упражнения на внимание и на расслабление.

Эффективность ЛФК во многом зависит от интереса обучающихся к этим занятиям, нельзя насильно заставить школьников заниматься лечебной физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Для создания условий мотивации к занятиям лечебной физкультурой проводятся беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объяснялось детям значение каждого из них. В ходе занятий воспитывается правильное отношение детей к закаливанию организма. Занятия проводятся в игровой форме, такие занятия помогают детям учиться дружбе, взаимопомощи, развивают смекалку, находчивость. Игра позволяет не только проявить свои способности, но и изменить некоторые черты характера: отказаться от плохих, закрепить хорошие.

На занятиях лечебной физкультуры использовались технические средства: магнитофон, компьютер. Технические средства используются для повышения интереса к занятиям лечебной физической культурой и эмоционального настроения. Музыка на занятиях используется как оформление фона. Тихая мелодичная музыка, используется в заключительной части урока, обладает седативным (успокаивающим действием, способствующим развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы. Ритмичная музыка, применяется в вводной части занятия, вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии на занятиях придают школьнику бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.

Занятия проводятся в доброжелательной и поощрительной манере. Это способствует формированию у детей адекватной самооценки.

Основные средства на занятиях лечебной физкультуры -это физические упражнения. Индивидуальный и дифференцированный подход при подборе физических упражнений осуществляется с учетом состояния здоровья детей. Дети, имеющие соматические отклонения, должны быть ограничены по сравнению с остальными детьми в длительности выполнения упражнения. Такому ребенку лучше выполнять упражнения небольшими, но частыми, дробными дозами.

Таблица групповых занятий

Класс	Количество детей	Количество посещенных занятий
3а	4	51
4а	4	50
6а	4	50
Итого:	12	151

Рабочая программа по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура» в 1-4 классах была составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат» (принятой на педагогическом совете №2 от 31.10.2017г.) и следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

3. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

У данной категории детей наблюдается недостаточный уровень развития двигательных способностей, ослаблен опорно-двигательный аппарат, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. При ежегодном медицинском осмотре выявляются обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья. Проведенная входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся школы – интерната свидетельствует о низком уровне сформированности у них общей моторики, нарушениях координации, слабости мышечного корсета и мышц нижних конечностей. Поэтому необходимы занятия ЛФК по восстановлению двигательных умений и навыков обучающихся, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, так как слабость мышц, различные отклонения в осанке, низкий объем физической активности отрицательно влияют на деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других важнейших физиологических систем организма.

Программа состоит из базовых и большого количества подготовительных, коррекционных упражнений, включающих следующие комплексы:

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 1,2,3;

комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;

комплекс упражнений дыхательной гимнастики;

упражнения для развития координации;

упражнения для развития функции координации вестибулярного аппарата.

Все занятия по ЛФК проводятся в зале хореографии при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Программа адресована обучающимся 1-4 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы – 1 год.

Общая характеристика коррекционного курса

Основной формой работы по ЛФК является коррекционное занятие, состоящее из трех частей. Все части логически взаимосвязаны.

При планировании и проведении занятий ЛФК учитываются индивидуальные особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия проводятся с группой 5 – 12 человек. Продолжительность занятий – 20 минут. Занятия проводятся как по одному основному комплексу упражнений, так и с

добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний обучающихся. На каждом занятии в течение 5-7 минут проводятся подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья.

При профилактике нарушений осанки занятия ЛФК включают как общие, так и индивидуальные упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета». Общие упражнения занимают большую часть времени.

При профилактике плоскостопия занятия ЛФК включают специальные упражнения для мышц нижних конечностей в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Специальные гимнастические упражнения используются в положении разгрузки стоп (в исходном положении лежа или сидя). Для закрепления достигнутых результатов в занятия включаются упражнения в специальных видах ходьбы: на носках, на пятках, на наружном крае стопы.

Перед занятиями ЛФК проводится массаж стоп с использованием массажера для ног, мячей, используется массажная дорожка. Упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг включаются в заключительную часть занятия.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением, что способствует развитию чувства ритма, гармонии с окружающим миром.

Планируемые результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение анализировать свои действия, действия одноклассников под контролем учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «ЛФК»

на конец обучения :

Минимальный уровень: Знать правила поведения в кабинете ЛФК; технику безопасности при пользовании спортивными снарядами; правила личной гигиены. Уметь: подобрать форму одежды для занятий по ЛФК;	Достаточный уровень: Знать правила поведения в кабинете ЛФК; технику безопасности при пользовании спортивными снарядами, для чего они применяются. Уметь выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов) по формированию правильной осанки.</p> <p>Уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>Уметь выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами.</p>	<p>по формированию правильной осанки, выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>Уметь выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами, строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд; выполнять повороты по ориентирам.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Состав базовых учебных действий обучающихся.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Регулятивные базовые учебные действия:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные базовые учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Минимальный уровень усвоили все 12 учащихся, которые посещали занятия по ЛФК;

Основные причины пропусков у детей занятий по ЛФК :

- По болезни
- Плохое настроение
- Занятость в мероприятиях школьных

- Подростковый кризис
- Трудности адаптации к группе сверстников
- Необходимо отметить, что эффективность занятий ЛФК во многом определяется организацией и наличием необходимых условий.
- Положительно то, что кабинет ЛФК оборудован тренажёрами различных конструкций. Применение тренажёров в кабинете ЛФК позволяет существенно расширить диапазон средств и методов ЛФК и при этом повысить не только оздоровительную, но и лечебную эффективность упражнений. Важными факторами, обеспечивающими эффективность занятий ЛФК является соблюдение санитарно-гигиенических условий в кабинете. Для проведения занятий имеется: гимнастические стенки, скамейки, имеется так же переносной инвентарь: гимнастические палки, мячи разных размеров, эспандеры, набивные мячи и гантели разного вида, скакалки, обручи, массажеры-мячики, массажеры ручные, ракетки для настольного тенниса.
- Целью лечебной физкультуры является усиление терапевтического эффекта при различных диагнозах, укрепление оборонительных свойств организма, общее оздоровление школьников.
- Основной задачей лечебной физкультуры является общее укрепление организма ребенка. В занятиях лечебной физкультурой важно четко выполнять требования инструктора и не пропускать занятия. Стабильные тренировки способствуют постепенной адаптации к нагрузкам, повышают выносливость организма. Лечебная физкультура обязательно выполняется курсом. Реабилитация с помощью ЛФК происходит плавно, а ее результат закрепляется надолго.

2 июня 2022г. руководитель ЛФК _____ (Денисова В.А.)