

Пояснительная записка

по ЛФК

4 в класс

Программа по ЛФК – это часть здоровьесберегающего компонента в специальной общеобразовательной школе VIII вида. Данные медицинских осмотров и мониторинги показали, что степень тяжести патологии и нарушений при поступлении детей в школу увеличивается.

У большинства из них имеются нарушения физического развития; у многих отсутствует согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдаются отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и разнообразные стёртые двигательные нарушения.

Дети с проблемами в развитии отличаются замедленным темпом становления локомоторных функций, непродуктивностью движений, плохо сформированными движениями рук, нарушением координационных способностей – нет точности движений в пространстве, координации движений, отмечается неточность движений во времени, что предполагает коррекционную работу с ними.

Согласно программе ЛФК в системе специальных коррекционных школ определены четыре группы задач:

- оздоровительные
- образовательные
- воспитательные
- коррекционные

Оздоровительные задачи:

- управление развитием физических способностей, которые определяют уровень адаптационных свойств физиологических систем детей с проблемами в развитии;
- формирование правильной осанки, которая влияет на внешний вид и функционирование физиологических систем детей с проблемами в развитии;
- достижение достаточного уровня работоспособности (как мышечной, так и общей) у детей с проблемами в развитии;
- укрепление здоровья, которое обеспечивает оптимальный уровень всех физиологических систем и отсутствие текущих психических заболеваний.

Образовательные задачи:

- обучение двигательным действиям и навыкам;

- сообщение элементарных знаний в области физической культуры, терминологических сведений материала при описании физических упражнений, об устройстве спортивного инвентаря, о гигиене и здоровье.

Воспитательные задачи:

- воспитание личных качеств (доброты, чувства товарищества, трудолюбия, умения вести себя и проявлять привычки культурного человека).

Коррекционные задачи:

коррекция и развитие компенсаторных функций в соответствии с характером патологии и выявленными отклонениями.

Содержание курса охватывает широкий курс вопросов. Выделяются несколько содержательных линий:

- активизация защитных сил организма детей с проблемами в развитии;
- выработка устойчивости правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитание в детях с проблемами в развитии чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях собственного тела;
- развитие умений и общей организованности, внимания и доброжелательности.

Занятия по ЛФК проводятся по программе с учётом поставленных медико- педагогических задач.

Программный материал включает физические упражнения по разделам и комплексы упражнений по направлениям:

- комплексы упражнений коррекционно- профилактической направленности;
- комплексы лечебно-восстановительной направленности;
- комплекс коррегирующих управлений с музыкально-ритмической направленностью (распределение по ступеням сложности);
- коррекцию поведения игрой (распределение по возрастной и психофизической нагрузке);
- развивающие пальчиковые игры для мелкой и общей моторики (распределение по степени сложности, по возрасту и степени нарушения).

Для повышения продуктивности учебной деятельности, которая находится в определённой зависимости от своеобразия структуры дефекта и сопутствующих заболеваний и нарушений, от состояния психических функций, от возможностей, от особенностей поведения и характера ребёнка,

применяются средства ЛФК - физические упражнения. В программу включены физические упражнения и комплексы упражнений различной степени сложности, возрастной и психофизической нагрузки для учащихся I - IV классов. Указано примерное количество часов на прохождение каждого раздела по темам. Физические упражнения и комплексы упражнений представлены в темах и применяются в виде имитационных движений, «игровых рассказов» и игр, составленных учителем или вместе с учителем; используются сказки фантазии с учётом психофизического развития учащихся.

Программа рассчитана на систематические занятия, которые начинаются с разминочной, подготовительной части (с учётом организационного момента). Основная её часть представлена в игровой форме и способствует формированию воображения, образного мышления, речевых навыков детей с проблемами в развитии. Физические упражнения и комплексы, представленные в темах, нацелены на достижение разного терапевтического эффекта. Воздействие усиливается при использовании различных предметов (гимнастические палочки, мячи, обручи, мешочки с песком, тренажёры). Заключительная часть занятия танцевально – игровая: дети расслабляются, приобретают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве. Проводится механотерапия.

Программа по ЛФК составлена таким образом, чтобы при обучении осуществлялась двигательная импровизация – разыгрывание темы, сюжета по типу театра коррекционного физического воспитания. Предусмотрены индивидуальные занятия с детьми с учётом характера их патологии и выявленных отклонений. В программу включены упражнения по реабилитации детей – инвалидов. Упражнениями, являющимися основными, дети овладевают в начале курса по программе ЛФК. Они состоят из:

- упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад, предполагающих достижение терапевтического эффекта для позвоночника и исправление его деформации. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищает их (помогает при ангинах, астме, бронхитальных простудах);
- упражнений для укрепления мышц спины путём складывания (наклон вперёд), тоже имеющих в виду терапевтический эффект (растягивание мышц спины и ног), вытягивание и укрепление поясничных нервов. Вследствие сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются все внутренние органы; улучшается гибкость позвоночника, увеличивается рост;
- упражнений для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в сторону, предполагающих терапевтический эффект: при поворотах позвоночник укрепляется, увеличивается приток крови к выходящим из него нервам; тонизируются органы живота, улучшается работа поджелудочной железы; снимаются нагрузки на сердце, лёгкие наполняются свежей кровью;

- упражнений мышц тазового пояса, бёдер, ног, имеющих в виду терапевтический эффект, оказывающих поэтому, сильное воздействие на органы брюшной полости и на поджелудочную железу, что предохраняет организм ребёнка от диабета;
- упражнений для развития стоп, предупреждающих плоскостопие, улучшающих подвижность суставов ног;
- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, улучшающих подвижность в суставах, развивающих моторику;
- упражнений на равновесие, способствующих улучшению координации движений, восстанавливающих нарушенную статику; восстанавливаются и закрепляются навыки правильной осанки.

В программу включены разделы по игровой деятельности как элемент социальной адаптации детей-инвалидов. Подбор специальных упражнений проводится с учётом их воздействия и методических рекомендаций. Урок по ЛФК построен по принципу возрастания физиологической кривой нагрузки, по схеме и с учётом медико - педагогических задач. Учитывая, что эмоциональность способствует передозировке физической нагрузки, нужно вызывать естественные мыслеобразы – картины природы, способствующие расслаблению. Последовательность упражнений должна быть удобной, целесообразной, а упражнения – выразительными, логичными. Обязателен элемент занимательности, новизны, доступный, с частой сменой занятий и игровыми образами, которые представлены в названиях упражнений. Используется арсенал методов и приёмов обучения для лечения и коррекции, формирования потребностей и интересов, норм адекватного поведения и установки на целенаправленную деятельность.