

Пояснительная записка к предмету ЛФК

Наряду с общими задачами в процессе занятий лечебной физкультурой для детей с нарушением зрения решается ряд специфических задач, направленных на преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной подготовленности детей, вызванных нарушением зрения:

совершенствование навыков пространственной ориентировки;

совершенствование мышечного чувства, навыков ориентировки на слух в процессе занятий лечебной физкультурой;

коррекция скованности и недостаточности движений, преодоление неуверенности при передвижении в пространстве;

развитие координации, подвижности в суставах, способности к дифференцировкам.

Обучение двигательным действиям на занятиях лечебной физкультурой должно сопровождаться сообщением специальных сведений о правильном дыхании, режиме дня, закаливании, особенностях выполнения и дозировки того или иного упражнения, его значении для коррекции имеющихся недостатков. В процессе занятий необходимо прививать и закреплять гигиенические навыки.

Занятия лечебной физкультурой являются частью процесса физического воспитания школьников с нарушением зрения. Решение поставленных задач возможно при преемственности всех форм коррекционно - воспитательной работы : уроков физической культуры, занятий лечебной физкультурой и ритмикой, физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятий, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный материал программы по лечебной физической культуре разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

Учащиеся разбиваются на три группы:

1-я группа - учащиеся с нарушением в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем;

2-я группа – учащиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

3-я группа - учащиеся, имеющие значительные противопоказания к выполнению физических упражнений в связи с особенностями патологии (миопия высокой степени и с изменениями глазного дна, подвывих хрусталика, афакия, глаукома).

При планировании и проведении занятий по лечебной физкультуре должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей

предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Учитывая состояние здоровья занимающихся на занятиях лечебной физкультурой, не следует форсировать совершенствование двигательной подготовленности школьников, применять физические упражнения, требующие длительного периода обучения. Систематические разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дадут устойчивое повышение двигательной активности школьников с нарушением зрения.

Занятия по лечебной физкультуре планируются и проводятся с учётом их значимости для решения лечебно-коррекционных задач.

Учебный материал программы предусматривает возможность проведения части занятий на открытом воздухе. Особенно это желательно для учащихся 1-й группы (хроническая пневмония, бронхиальная астма и др.). Однако количество занятий определяет учитель в каждом конкретном случае с учётом климатической зоны, метеорологической зоны, метеорологических условий, состояния здоровья занимающихся, оборудования мест занятий и наличия необходимой формы одежды.

В предлагаемом содержании занятий по лечебной физкультуре не предусмотрены занятия по плаванию и лыжные прогулки, но при наличии условий (базы, инвентаря, благоприятного температурного режима и др.) они могут проводиться.

На занятиях лечебной физкультурой в начальных классах необходимо использовать специальное несложное оборудование, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений. Рекомендуется в процессе занятий лечебной физкультурой пользоваться лечебными тренажёрами (велотренажёром, тренажёром "Здоровье" и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Необходимость использования тренажёров особенно возрастает в осенне-зимний период. Планируя занятия по лечебной физической культуре, учитель может объединять школьников 1-й группы (2-й или 3-й) параллельных классов. Такой подход обеспечит однородность занимающихся не только по возрасту, но и по виду нарушений, что позволит более эффективно влиять на имеющиеся отклонения. Однако численный состав группы не должен превышать 12 человек.

Основным требованием организации занятий по лечебной физкультуре является соблюдение индивидуального подхода к учащимся. Это относится и к дозировке упражнений, и к методам обучения, и к способам активизации занимающихся.

Начинать занятия лечебной физкультурой нужно с простых упражнений, применяя положения, облегчающие их выполнение; по мере усвоения

переходить к более координационно сложным. Не рекомендуется перегружать занятия большим количеством упражнений. Целесообразно повышать нагрузку увеличением по - повторности выполнения упражнений.

В процессе занятий лечебной физкультурой необходим медико-педагогический контроль. Особенно тщательно его следует проводить при организации подвижных игр и эстафет.