

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ  
СБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

НА ЗАНЯТИЯХ ЛФК

# ПО ДАННЫМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- 12% детей, прошедших медицинский осмотр - практически здоровы, остальные имеют функциональные нарушения или хронические заболевания. Значение физического здоровья для учащихся школы переоценить не возможно. Именно высокие показатели физического развития, отсутствие вредных привычек, жизненная установка на здоровый образ жизни дают выпускникам шанс к успешной социально-персональной адаптации в обществе.

# ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- проявляется и в урегулировании протекания нервных процессов в центральной нервной системе. В целом же обеспечивается улучшение здоровья человека. Кроме того, важным «многообъемлющим» (по И. П. Павлову) средством для создания общего эмоционального фона занятий лечебной гимнастикой является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены при помощи занятий.

# ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- **Очень важной проблемой в коррекционной школе является невротизация детей.** Некоторые дети, особенно со слабой нервной системой, могут невротизироваться просто от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива. Негативный семейный опыт, нехватка положительных эмоций отрицательно влияют на весь ход развития личности. Поэтому особенно важно, чтобы коррекционные занятия давали положительный эмоциональный настрой ребенку, чувство удовлетворения, возможность выразить свое "Я".

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – КИНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР

- во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации (Бернштейн Н.А., Шеперд Г., 1987). Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов.

# ЗАНЯТИЯ ЛФК

- Лечебная физическая культура (ЛФК) - метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, более быстрого восстановления здоровья, предупреждения последствий патологического процесса, а так же является лечебно-восстановительным процессом.

# ЗАДАЧА ЛФК

- создать прочный мышечный корсет, стабилизировать позвоночник,
- исправить его деформацию и улучшить функцию грудной клетки,
- исправить осанку и способствовать укреплению и улучшению работы всех органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.),
- укрепить мышцы нижних конечностей, связочного аппарата, свода стоп.

# ВИДЫ ЛФК

- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата может быть
- активной и
- пассивной.
- Под активной коррекцией подразумевают специальные коррегирующие упражнения в сочетании с общеукрепляющими упражнениями, а также спортивные игры.
- Пассивная коррекция - это коррегирующее воздействие, осуществляемое без активного участия ребенка (массаж, ношение корсетов, сон на ортопедических матрасах, ортопедическая обувь, физиопроцедуры, закаливающие мероприятия и т.д.).

# ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Задача специальных упражнений - избирательное действие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Например, на стопу при плоскостопии, или на позвоночник при его деформации и т.д. Обычно специальные упражнения применяют в сочетании с общеразвивающими.

# ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

По анатомическому признаку гимнастические упражнения подразделяются на упражнения для:

- ⊙ **мелких мышечных групп** (лицо, кисти, стопы);
- ⊙ **средних мышечных групп** (шея, предплечье, плечо, бедро, голень и т.д.);
- ⊙ **крупных мышечных групп** (верхние и нижние конечности, туловище).

По характеру мышечного сокращения упражнения подразделяются на

- ⊙ **динамические** (изотонические) и
- ⊙ **статические** (изометрические). При выполнении данных упражнений происходит чередование периодов сокращения с периодами расслабления мышц.

# ПРИ ПОСТРОЕНИИ КОМПЛЕКСОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ:

- индивидуализацию в методике и дозировку физических упражнений в зависимости от особенностей заболеваний, общего состояния организма ребенка, физической подготовленности.
- систематичность действий подбора упражнений и последовательность их применения.
- регулярность воздействия и длительность применения.
- нарастание физической нагрузки в процессе курса лечения.
- разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10% - 15% - упражнений обновляются, а 80%-85% - повторяются для закрепления достигнутых успехов в коррекции заболевания).
- умеренность в воздействии, чередование нагрузки с отдыхом.
- от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.
- подбор упражнений по анатомическому признаку, выбор исходных положений.
- повторяемость упражнений, темп, ритм, амплитуда движений.
- дыхательные упражнения.
- эмоциональный фактор.

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

- С целью повышения эффективности укрепления мышц, включается в занятие выполнение упражнений с гантелями, гимнастической палкой, заплочным эспандером и резиновой лентой. А также упражнения с фиксированным туловищем.
- Эффективность упражнений увеличивается, если они выполняются с усилием: волевым, преодолением воображаемого сопротивления, собственного веса конечности, веса манжеток с грузом, мячами и др.

# РЕГУЛЯЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- осуществляется на всех уровнях нервной системы - спинном, продолговатом и среднем мозге, а главное, на уровне коры больших полушарий головного мозга. Таким образом, только осознанная двигательная деятельность собственных мышц способна наиболее эффективно и длительно корригировать имеющиеся дефекты опорно-двигательного аппарата.
- Мышечная деятельность оказывает существенное влияние на поддержание постоянства основных физиологических функций организма человека

# ИНСТРУКТОР ЛФК ИСПОЛЬЗУЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕНАЖЕРЫ:

- **Беговая дорожка** - укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем и мышц нижних конечностей.
- **Тренажер «Степ - апп»** - укрепление мышц голени и связочного аппарата голеностопного сустава
- **Велотренажер** - укрепление связочного аппарата и мышц нижних конечностей, а также улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц
- **Шведская стенка и лестница с наклонной плоскостью** - совершенствование координации движения, улучшение осанки, лечение плоскостопия, улучшение работы вестибулярного аппарата
- **Ортопедическая горка** - укрепление брюшного пресса, мышц спины и нижних конечностей
- **Нижняя тяга** - укрепление мышц рук, груди и туловища в положениях сидя и стоя.
- **Жим ногами** - укрепление мышц нижних конечностей.
  
- **Сухой бассейн** - поднятие эмоционального тонуса, расслабление, отработка навыков плавания.
- **Кольца, канат, подвесная лестница** - укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение работы вестибулярного аппарата, общеукрепляющие упражнения.

# ДИАГНОСТИКА ПО ЛФК

Включает:

- Ручную динамометрию
- Тесты на физическую выносливость мышц спины и брюшного пресса.
- В 2012-2013 г занятия ЛФК посещают 43 ребенка, из них с нарушением осанки- 33 ребенка, с плоскостопием -24.

# СРАВНИТЕЛЬНАЯ ДИАГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ЗА 2009-2012 Г.

