

Соляникова Елена Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Приморская средняя общеобразовательная школа"

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛФК

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). Осанка - интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви, одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится физическим упражнениям корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Лечебная физкультура является относительно новой самостоятельной научно-практической медицинской дисциплиной. В связи с этим пять лет назад я, педагог дополнительного образования, пройдя курс повышения квалификации по этой теме, разработала программу для детей «Физическая культура (с элементами ЛФК)». Директор одной из школ Приморского образовательного округа искренне ею заинтересовалась и в краткие сроки



помогла с оборудованием класса на базе общеобразовательной школы в поселке Глебычево. Были установлены гимнастические стенки, куплены гимнастические палки, обручи, мячи, специальные дорожки.

Немалую роль в этом сыграли и родители, крайне заинтересованные в оздоровлении детей, ясно осознающие, что сочетание покоя и дозированных физических упражнений является важным условием здоровья ребенка, так как физические упражнения способствуют мобилизации защитных механизмов организма.

При разработке программы мною использованы современные данные анатомии и физиологии, биофизики и биохимии, клинических дисциплин, гигиены и спортивной медицины, психологии и педагогики, теории физического воспитания и других наук. Программа направлена на выполнение задач физического воспитания - способствовать развитию и совершенствованию силы, выносливости, скорости и координации движений, уверенности, настойчивости, смелости и других физических и психических качеств, необходимых каждому человеку. Поэтому применение лечебной физкультуры следует считать не только лечебным, но и воспитательным процессом.

Соединив физическую культуру и лечебную физкультуру, я получила действенную программу для профилактики нарушений ОДА и плоскостопия. Особенно необходимы занятия по этой программе учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, ребенок дольше находится в сидячей позе. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние этого фактора за счет использования лечебной физкультуры.

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп и это еще одна особенность данной программы. Также эта программа может применяться для учащихся с 1 по 11



класс, а также для взрослого населения. Ведь главной целью этой программы является передача необходимых знаний о здоровом образе жизни, профилактика отклонений в состоянии здоровья, формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Благодаря этой программе идет формирование у детей навыков правильной осанки и рационального дыхания, укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Также формируются навыки самоконтроля и саморегуляции.

Программа нормативов не предусматривает и контроль за состоянием организма осуществляет медицинская комиссия.

И вот уже который год я наблюдаю, как уходят диагнозы с нарушением осанки, развиваются физические качества, укрепляется здоровье, расширяются функциональные возможности организма у воспитанников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева В.Е., Лечебная физическая культура, М., 1970.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Инфра-М, 2007.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М., 2001.
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 1990.
5. Мошков В. Н., Общие основы лечебной физкультуры, М., 1963.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2002.

