

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2013 ГОД

Методика и педагогическая практика

Потапова Галина Глебовна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – Детский сад № 11 «Подснежник»

Республика Саха (Якутия), г. Якутск

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ, КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

В своей книге «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский пишет, что использование средств физической культуры и массажа в лечебных целях имеет давнюю историю. На протяжении многих веков осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью физических упражнений, массажа лечебного питания, закаливания, бани, гидропроцедур, дозированной ходьбы. Несмотря на то, что наука еще не обладала точными данными о неблагоприятном влиянии гиподинамии, врачи того времени рекомендовали активизацию двигательного режима, при тех или иных заболеваниях в состоянии здоровья.

В наш скоростной век, век высоких технологий, когда большинство людей ведут сидячий образ жизни возле компьютера, телевизора, мало двигаются, гиподинамия помогает развиваться таким болезням как плоскостопие, деформация грудной клетки, искривление позвоночника, сколиоз, ослабление мышечного корсета и многие другие заболевания.

Подольская Е.И. считает, что резкое ухудшение состояния здоровья взрослых сказывается в первую очередь на состоянии здоровья новорожденных и как следствие – детей дошкольного возраста; ухудшение экологической



обстановки вызывает снижение иммунобиологической реакции ребенка, а также есть и более частные причины, в том числе занятость родителей, строгий режим заботы поликлиник и кабинетов ЛФК их удаленность от места проживания детей нуждающихся в лечении.

Нарушение функции стопы и осанки сложнейшая медицинская и социальная проблема. Татьяна Янгулова говорит, что стопа как ведущий компонент рессорной системы организма при ее патологическом формировании и в сочетании с другими вредными факторами отрицательно влияет на позвоночник, приводит к нарушению осанки, сколиозу, утомляемости и болям в ногах, снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению течения сопутствующих ортопедических заболеваний, развитию соматической патологии.

Профилактические мероприятия с первых месяцев жизни ребенка до завершения подросткового возраста, являющиеся основой в борьбе с распространением этого недуга. Знание санитарно гигиенических требований к статической нагрузке, детской мебели, условиям обучения ребенка являются залогом успешной профилактики нарушений осанки, плоскостопия, сколиоза.

Автор книги Л.П. Гребова пишет, что лечебная физическая культура, которая в последнее время используется в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применяли преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание. В настоящее время в детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режим дня, материально-техническая база, специалисты и т.п.)

При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым



фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. ЛФК дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные отклонения в состоянии здоровья.

Наш детский сад является Центром развития ребенка, где дети с особыми образовательными способностями, а именно с патологией зрения, обучаются и воспитываются вместе с обычными детьми.

Е.А. Чевычелова из Волгограда пишет, что ухудшение физического, психического и соматического здоровья детей с нарушением зрения ведет к ослаблению процесса развития ребенка.

Быстрое наступление утомления стихает работоспособность детей на занятиях. Особенно часто это происходит в осанке – зимний период, в условиях укороченного светового дня (пасмурные, туманные дни). Укороченный световой день ведет к затруднению восприятия окружающего мира. Мышцы глаз все время находятся в напряжении.

При использовании различных видов гимнастических упражнений: зрительных, пальчиковых, двигательных – организм включает в работу дополнительные «динамические резервы» для преодоления усталости и переутомления. Использование различных видов лечебной гимнастики, их сменяемость стимулирует способность к восприятию и переработке информации, улучшает функциональное состояние организма, повышает работоспособность.

Поэтому целью нашей работы в инклюзивном образовании является:

- формирование и развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных способностей;
- осуществление комплексной реабилитации детей с особыми образовательными потребностями, приобретения ими бытовых и социальных навыков развития их интеллектуальных особенностей.



В настоящее время в нашем детском саду значительную часть занимают дети с такими заболеваниями органов зрения как близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Помимо этого многие дошкольники страдают косоглазием, амблиопией, миопией и другими видами нарушения зрения.

Значение ЛФК трудно переоценить при профилактике и лечении многих заболеваний, а также при реабилитации после перенесенных болезней. ЛФК служит укреплению не только мышечного корсета, но и иммунной системы, тем самым уменьшает воздействие неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно подобранный комплекс упражнений укрепляет нервную систему, делая ее более устойчивой к стрессовым ситуациям, улучшает кровообращение, что способствует устранению застоя в органах и тканях.

Проводимые оздоровительные занятия помогают решать следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- формирование потребности в двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретение навыка правильного дыхания;
- привитие навыков элементарного самомассажа;
- развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве);
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- формирование гармоничной личности (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.).

Наши занятия варьируются по времени. Дети занимаются по 15 минут каждый день в течение двух месяцев. При проведении занятий учитывается



самочувствие детей, если ребенок не желает заниматься, он просто сидит и смотрит, как занимаются другие дети.

В структуре наших занятий тесно включены различные виды деятельности – это ходьба, упражнения по предупреждению плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, различные малоподвижные игры, этюды психогимнастики, импровизации. Синтез различных видов деятельности на наших занятиях подчинены одной деятельности – мотивация здорового образа жизни и формированию здоровья.

В каждом занятии предоставлены различные виды самомассажа, динамических и оздоровительных пауз, пальчиковых игр и гимнастических упражнений для глаз. Частая смена пособий, инвентаря на моих занятиях дает положительный эффект в развитии ребенка. Дети занимаются с удовольствием, их интерес и желание заниматься прививает навык выполнять упражнения качественно. Каждое занятие дает эмоциональный заряд бодрости, что положительно сказывается на психике ребенка. Чтобы занятия проходили динамично, я всегда меняю темы проведения различных упражнений.

Дети с нарушением зрения тоже стараются выполнять упражнения правильно, хотя и более замедленно, ведь многие движения они могут выполнять только на слух и на ощупь, а также меняя голос (громко – тихо, быстро - медленно) мы подражаем различным животным.

Чтобы сосредоточить внимание и интерес детей к тем или иным действиям, я меняю голос, темп, его эмоциональность и интонации. Я создаю всегда для занятий комфортный микроклимат, ведь он способствует достижению оптимального результата оздоровления детей.

Я постоянно обращаю внимание на самочувствие детей, их эмоциональный настрой.

Есть заповедь Гиппократ «Не навреди!»



Поэтому я всегда стараюсь обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку.

Литература.

1. Гребова Л.П. – Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата у детей и подростков; Издательский центр «Академия». Москва, 2006 – стр. 175
2. Дубровский В.И. – Лечебная физическая культура/ «Владос». Москва, 1999 – стр. 607
3. Карпушина М.Ю. – Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет; Творческий центр. Москва, 2008 – стр. 218
4. Чевычелова Е.А. – Зрительная гимнастика для детей 2- 7 лет/ изд. «Учитель». Волгоград, 2012 – стр. 123
5. Янгулова Т.И. – Лечебная физкультура/ Анатомия упражнений/ «Феникс». Ростов-на-Дону, 2010 – стр. 175

