**Программа по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе**

Исхаков А.С. – учитель физкультуры ГБОУ СОШ № 3 п.г.т. Смышляевка

Развитие и становление школьной системы здравоохранения, ее профилактическая направленность определили особую роль средств физической культуры в профилактике и лечении ряда заболеваний и повреждений. Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

Средства лечебной физической культуры - физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима школьников, стали неотъемлемыми компонентами здоровьесберегающего пространства в школе.

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровье сберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому такое важное значение имеет медицинская профилактика непосредственно в школе. Изучив все формы профилактической работы, руководство школы остановилось на открытии кабинета лечебной физкультуры для занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Основной целью создания СМГ поставили: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

Имея сертификат, дающий право на занятия в группах ЛФК, на протяжении восьми лет я работаю с ребятами, отнесенными к специальной медицинской группе. Работая с этой категорией школьников, я разработала и апробировала программу по лечебной физкультуре.

**Цели и задачи программы.**

**Оздоровительные задачи:**

* охрана жизни и укрепления здоровья;
* укрепление связочно-суставного аппарата;
* совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* способствовать правильному функционированию внутренних органов;
* увеличение жизненной емкости легких;
* совершенствование деятельности ЦНС.

**Образовательные задачи**:

* формирование двигательных навыков и умений;
* развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
* привитие навыков гигиены;
* сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
* знания о явлениях природы, общественной жизни.

**Воспитательные задачи:**

* воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
* формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;
* воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

**Организация и контроль учебного процесса.**

Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Курс включает в себя 15 - 20 занятий, которыепроводятся 2раза в год.Занятия ЛФК включают в себя три периода:

1. Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.

2. Основной период включаетв себя:

* упражнения по совершенствованию дыхания;
* общеразвивающие упражнения;
* корригирующие упражнения;
* тренировкимышечной дыхательной и сердечно**-**сосудистой систем с индивидуальнымдозированиемнагрузки и дальнейшим её возрастанием.

3. Заключительный период,в ходе которогоосуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений:**

1. Функциональное состояние сердечнососудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)

2. Оценка функционального состояниявнешнего дыхания определяется спирометрией

3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении "стояна одной ноге,руки в стороны,глаза закрыты" (упражнение "цапля"). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.

4. Оценка силы мышц - сгибателей туловища определяется, количеством подъемов ног за 10 сек. в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 и опускаются до касания ковра.

5. Оценка мышц - сгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении "лежа на животе, руки вытянуты вперед". Руки и грудь не касаются ковра (упражнение "лодочка").

6. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется, количеством сгибателей рук в упоре лежа за 10 сек.

7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении "сидяна полу, ноги на ширине плеч", руками касаясь сантиметровой ленты.

**Тесты для выявления изменений функционального состояния организма.**

* Проба Мартине
* Спирометрия
* "Цапля"
* Поднимание ног в положении лежа
* "Лодочка"
* Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях
* "Складка"

**Нормы оценок.**

**Оценивание осуществляется:**

* По основным знаниям;
* По технике владения двигательными действиями (в зависимости заболевания);
* По уровню физической подготовленности (с учетом заболевания);
* По посещаемости.

**Оценка "пять":**двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко, четко.

**Оценка "четыре":**двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко.

**Оценка "три":** двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

**Оценка "два":**двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Программы занятий по лечебной физической культуре

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Патология.** | **Целевая установка.** | **Формы и средства ЛФК.** | **Дозировка.** | **Методические указания.** |
| **Бронхо-легочная.** | а) Укрепление дыхательной мускулатуры. | а) Утренняя гигиеническая гимнастика. | а) Ежедневно. | а) Чередование ОРУ с дыхательными упражнениями. |
| б) Подавление патологических стереотипов дыхания. | б) Занятия в группе ЛФК. | б) По расписанию. | б) Выполнять вдох и выдох из более анатомически выгодных исходных положений. |
| в) Профилактика простудных заболеваний. | в) Оздоровительная тренировка на тренажерах. | в) По расписанию. | в) Удлинить и активизировать выдох. |
|  | г) Оздоровительное плавание. | г) 2 - 3 раза в неделю. |  |
| **Сердечно-сосудистая.** | Нормализация функционального состояния центральной, вегетативной и нервной систем. Тренировка сердечной мышцы и экономизация ее деятельности. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нарастающим физическим нагрузкам. | Занятия в группе ЛФК. | По расписанию. | Сочетание ОРУ и дыхательных упражнений (1:1, 1:2, 1:3) |
| Оздоровительная тренировка на тренажерах. | По расписанию. | Ежеурочная пульсометрия |
| Прогулки на свежем воздухе. | Ежедневно. |
| Самостоятельные занятия под контролем родителей | Ежедневно. |
| **Опорно-двигательный аппарат.** | Укрепление мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата. | УТГ. Занятие в группе ЛФК. Оздоровительная тренировка на тренажерах. | Ежедневно. | Сон на полужесткой постели. Выполнение ЛФК в положении лежа.  Носить исключительно рациональную обувь. |
| Коррекция неправильного положения туловища. | Корригирующая гимнастика. | По расписанию. |
| Предупреждение дефектов осанки. | Оздоровительное плавание. | 2-3 раза в неделю. |
| Выработка стереотипа правильно осанки | Само-массаж. | На занятиях. |
| **Органы пищеварения.** | Нормализация моторно-секреторной функции пищеварения. Предупреждение застойных явлений в органах брюшной полости. Улучшение трофики и кровообращения, создание оптимальных условий для оттока желчи. | УТГ. Занятия в оздоровительной группе ЛФК. | Ежедневно. | Сочетание специальных упражнений с дыхательной гимнастикой. Релаксация. Соблюдение режима питания. |
| Оздоровительная тренировка на тренажерах. | По расписанию. |
| Оздоровительное плавание. | 2-3 раза в неделю. |
| **Органы зрения.** | Общее укрепление организма. Улучшение кровоснабжения глаза. Укрепление склеры. | УТГ. Занятия в группе ЛФК. | Ежедневно. | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие. Исключить упражнения со статическим напряжением мышц. |
| Оздоровительная тренировка на тренажерах. | По расписанию. |
| Оздоровительное плавание. | 2-3 раза в неделю. |

Тематическое планирование раздела "Теоретические сведения".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Дата** |
| 1. | Правила безопасности на занятиях ЛФК. Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей | сентябрь |
| 2. | Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка -показатель физического здоровья | сентябрь |
| 3. | Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания | октябрь |
| 4. | Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания | октябрь |
| 5. | Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью | ноябрь |
| 6. | Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления | декабрь |
| 7. | О здоровом образе жизни, его значение для человека по сравнению с нездоровым образом жизни | январь |
| 8. | Оказание доврачебной помощи при травмах: ушибах, вывихах, растяжениях связок, переломах | февраль |
| 9. | Искусственное дыхание. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути, пищевод, ухо, нос | март |
| 10. | Значение физической культуры в жизни современного человека | апрель |
| 11. | Первая помощь при укусах насекомых, отравлениях, ожогах, солнечном, тепловом ударах | май |

Представленная программа была создана и апробирована в целях обновления содержания и форм оздоровительной работы, привлечения внимания педагогов и родителей к вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Программа по лечебной физкультуре способствовала укреплению здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также помогла реализовать региональную программу, направленную на профилактику соматических заболеваний, алкоголизма, наркомании, табакокурения.

**Использованная литература:**

1. "Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.
2. Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.
3. Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.