ГБОУ средняя школа №16

 Василеостровского района

 города Санкт-Петербурга

 учитель физической культуры

 Доброхотовой Марины Владимировны.

 Лечебная физическая культура в школе.

Проработав с детьми инвалидами 14 лет в реабилитационном центре и начав работать учителем

общеобразовательной школе по предмету ФК ,я ещё больше убеждаюсь о важности ведения в

школе дополнительных занятий по ЛФК.В каждом классе есть дети освобождённые на целый

учебный год .Это дети после перенесённых занятий или врождённые серьёзным диагнозом ,

которые изредка посещают занятия по ЛФК в поликлиниках.

 Поэтому в этом году я взяла группу по ЛФК.Занятия проходят 1 раз в неделю,куда входят дети

с заболеваниями щитовидной железы ,ожирением и сосудо-сердечной системы. Со следующего

года есть большое желание увеличить эти занятия до 2-3 раз в неделю и группы ЛФК ,если

конечно будут условия возможности школы .Очень хочется надеяться на открывающийся

спортивный клуб при школе ,что через него я могу реализовать свои возможности.

Лечебная физическая культура (Л Ф К ) –метод лечения ,состоящий в применении физических

упражнений и естественных факторов природы ( воздуха ,солнца ,воды ) к больному человеку с

 лечебно-профилактическими целями .В основе этого метода лежит использование основной

биологической функции организма-движения.

 И в наше время справедлива мысль ,высказанная учёными столетия назад : « Движение

 ,как таковое ,может по своему действию заменить любое лечебное средство ,но все лечебные

 средства не могут заменить действие движения».

 ЛФК является разделом ФК ,в котором рассматривают физические упражнения для

восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности.

 ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции ,ускоряет восстановительные процессы,

 уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезией ,оказывает общеукреп-

 ляющее воздействие на организм ребёнка.

 Очень важно в школе организация групп ЛФК .Обычно в результате таких занятий учащиеся

 из специальной группы переводятся в подготовительную ,а из подготовительной в основную.

 Весьма возможно ,что дети ,относившиеся до заболевания к основной группе ,после

болезни будут заниматься в подготовительной ,а может быть и в специальной .Любой перевод

учащегося из одной группы в другую должен быть известен учителя по ФК .Не только учитель

должен знать противопоказания ребёнка ,но и сам ребёнок .

 На занятиях по лечебной физической культуре я провожу дыхательные упражнения и

упражнения на релаксацию ,упражнения с предметами и без ,асаны из Хатха – йоги ,занятия на

тренажёрах ,дозированную ходьбу ,и обязательно включаю подвижные игры подобранные для

этих детей .Продолжительность занятий 40 минут .

 28.12.2008 год.