Материал подготовила Л.Н. Шинкарева

учитель физической культуры ГБС(К) ОУ №17

Невского района г. Санкт- Петербурга

**Лечебная физическая культура в коррекционной школе VIII вида**

Одним из важнейших направлений работы по физическому воспитанию в специальной коррекционной школе 8 вида для изменения ситуации с состоянием здоровья учащихся является составление адаптированной программы по ЛФК.

Дети с умственной отсталостью имеют особенности психического развития, такие как нарушение познавательной деятельности, замедленные темпы и объемы восприятия, нарушение всех функций речи (коммуникативной, познавательной, регулятивной), низкий уровень запоминания, сохранения и воспроизведения информации, внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения и переключения. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственна эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Программа по ЛФК направлена на коррекцию заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений, повышение физической и эмоциональной работоспособности у школьников с нарушениями в развитии.

На занятиях ЛФК общая нагрузка занятия и дозировка упражнений подбирается исходя из возрастных особенностей, основного и сопутствующих заболеваний занимающихся. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Дети на занятии ЛФК представляют собой достаточно разнородную группу (имеют место и нарушения опорно-двигательного аппарата, и функций дыхания, и нарушения ЦНС, и нарушения отдельных двигательных способностей и др). В связи с этим, рабочая программа по лечебной физической культуре состоит из разделов, содержание которых направленно на развитие и укрепление отдельных органов и систем (упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения на формирование навыка правильной осанки, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия); из разделов, содержание которых направленно на создание положительного эмоционального фона и расслабление занимающихся (подвижные игры, упражнения на расслабление или аутогенная тренировка), также из разделов , которые оказывают комплексное воздействие на весь организм в целом (фитбол гимнастика и упражнения на тренажерах ТИСА).

Особое место занимает определение эффективности занятий ЛФК и динамика физического развития занимающихся. Оценка функционального состояния систем организма проводится два раза в год и состоит из следующих тестов:

- силовая выносливость мышц спины;

- силовая выносливость мышц передней брюшной стенки;

- динамическая выносливость мышц туловища;

- проба Штанге;

- проба Ромберга.

В рамках занятий лечебной физической культурой активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Для детей с проблемами в развитии повышенная двигательная активность – это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.