

Тема: Физическая культура с обучающимися специальной медицинской группы.

Автор-составитель: инструктор лечебной физической культуры

Алексеева Ольга Николаевна

МБОУ «Гимназия №1» г. Чебоксары Чувашской Республики

В статье рассматривается вопрос о влиянии лечебной физической культуры в школе на восстановление здоровья и предупреждение осложнения заболеваний обучающихся.

В последние десятилетия в нашей стране общество, наконец, обратило внимание на огромный социальный слой лиц, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья.

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" давно уже на слуху у медиков, учителей, руководителей образовательных учреждений. Почти каждое образовательное учреждение использует их в образовательном процессе. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Изучив все формы профилактической работы, руководство школы МБОУ «Гимназия №1» г. Чебоксары остановилось на открытии кабинета лечебной физкультуры (ЛФК) для занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Была составлена рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» на основе ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

ЛФК – это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнения заболевания. Действующим фактором ЛФК являются **физические упражнения** – мощный стимулятор жизненных функций организма. ЛФК играет существенную роль в формировании и коррекции развития ребенка.

Цели ЛФК:

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптивности организма к неблагоприятным условиям жизни.

Очень важно своевременно выявить детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма.

Основные задачи занятий ЛФК:

- оздоровительные;

- образовательные;
- эстетические;
- воспитательные;
- коррекционные.

Методы лечебной физкультуры:

- 1) наглядные методы, обеспечивающие яркость, чувственность восприятия и двигательных ощущений.
- 2) словесные методы, обращения к созданию, помогающие выполнению двигательных ощущений.
- 3) практические методы, связанные с практической деятельностью, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры в МБОУ «Гимназия №1» все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на **три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую**. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10–15% от общей численности учащихся), относятся к **специальной медицинской группе (СМГ)**.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего, следует иметь в виду то, что дети, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Работая инструктором ЛФК восьмой год, могу отметить тенденцию, подтверждающую эффективность занятий. В частности, за учебный год 5% учащихся перешли из специальной группы в подготовительную и занимаются вместе с классом.

В соответствии с ФГОС в гимназии внедрены шесть индивидуальных комплексов упражнений в зависимости от диагноза обучающихся:

- при заболевании органов дыхания;
- для профилактики близорукости;
- для профилактики плоскостопия;
- для профилактики сколиоза.

Используется технология проектного обучения. В частности, в рамках проекта «Мое здоровье в моих руках» обучающиеся исследовали основные особенности своего диагноза, выучили комплекс упражнений для восстановления здоровья и предупреждения осложнений своего заболевания. Нововведением стало внедрение настольного тенниса в качестве разминки и повышения интереса к предмету.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, они должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям).

На каждого обучающегося СМГ разработана карта результативности, в которой показана эффективность лечебной физкультуры (сколько пропущено занятий по основной болезни, по сопутствующим заболеваниям, улучшение показателей антропометрии).

Будьте здоровы! Берегите своих близких!