

*** Приложение 8.7.1**

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Лечебная физкультура – относительно новая самостоятельная медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний. В последнее время вследствие увеличения числа детей с нарушениями психического и физического развития возникла необходимость применения лечебной физкультуры в специальной (коррекционной) школе.

Лечебная физкультура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида, она введена в учебный план школы. Реализация программы предусматривает изучение учителем лечебной физкультуры результатов медицинского, психолого-педагогического обследования, а также определение уровня физической подготовленности, двигательных возможностей и выявление имеющихся недостатков физического развития занимающихся.

Цели и задачи обучения по предмету «Лечебная физкультура»

1. Обеспечить с помощью специальной методики ЛФК всестороннее и полноценное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, путем восстановления и совершенствования их физических и психофизических способностей.
2. Осуществлять своевременную коррекцию и компенсацию имеющихся патологического и предпатологического состояния детей.
3. Активация процесса социальной адаптации учащихся с ОВЗ средствами лечебной физкультуры.
4. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.
5. Повысить неспецифическую сопротивляемость организма.
6. Научить учащихся средствами лечебной физкультуры преодолевать себя.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного применения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Обогащение словарного запаса.
4. Стимулирование способностей занимающихся к самооценке.

Воспитательные задачи:

1. Формирования у детей осознанного отношения к здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Особенности преподавания ЛФК в 1 классе обусловлены тем, что многие дети с ОВЗ приходят в школу, минуя специальные детские сады. В связи с этим увеличивается срок их адаптации к школьному обучению.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района
Санкт-Петербурга.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости).

При 33 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы по ЛФК в 1-ом классе составит 33 часа

При 34 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы по ЛФК во 2-11 классах составит 34 часа.

Четверть/класс	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
1 четверть	8 ч.	8 ч.	9 ч.	9 ч.	8 ч.	9 ч.	9 ч.	8 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.
2 четверть	9 ч.	8 ч.	7 ч.	8 ч.	7 ч.						
3 четверть	8 ч.	10ч.	10ч.	9 ч.	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч
4 четверть	8 ч.	8 ч.	7 ч.	8 ч.	8 ч.	7 ч.	7 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.	8 ч.
Всего:	33ч.	34ч.	34ч.								

Ведущей особенностью ЛФК является использование в качестве лечебного средства физические упражнения. Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.



Учет особенностей обучающихся

Рабочая программа разработана с учётом особенностей обучающихся.

Дети в ОВЗ имеют множество нарушений психического и физического развития. Психика таких детей характеризуется стойким нарушением познавательной деятельности, что выражается в отсутствии потребности в знаниях, неумением анализировать, обобщать, выделять главное; восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени; речевая деятельность развита недостаточно; память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания; внимание характеризуется малой неустойчивостью, трудностью распределения и замедленностью переключения; существенно страдают слезовые процессы. Отличительной чертой мышления является не критичность, неумение самостоятельно планировать свою деятельность и оценивать её результаты. Эти особенности психики оказывают влияние на характер их учебной деятельности.

Недостатки в физическом развитии проявляются в нарушении координационных способностей, неточности движений, излишней скованности и напряженности, отсутствии плавности и ловкости движений.

Все эти нарушения удлиняют адаптационный период к новым социальным условиям – обучение в школе.



Принципы занятий:

При применении ЛФК у детей с ОВЗ, с учетом специфических особенностей их психического и физического развития, необходимо соблюдать общепринятые дидактические принципы:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии;
- 2) Систематичность в воздействии с обеспечением определенного подбора упражнений с учетом состояния здоровья;
- 3) Регулярность занятий;

- 4) Постепенное нарастание физической нагрузки;
- 5) Умеренность воздействия физических упражнений; подбор нагрузки и длительности выполнения упражнений с учетом возраста, ограничений по здоровью и быстрой утомляемости;
- 6) Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки; чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- 7) Всестороннее воздействие на организм учащихся с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации;
- 8) Разнообразие и новизна в подборе и применении упражнений;
- 9) Принцип дифференцированного подхода.

Используемые виды и формы контроля

Виды и формы контроля:

За детьми, занимающимися в группах ЛФК, устанавливается врачебно-педагогический контроль. Рекомендуется 2 раза в год осуществлять контроль динамики развития физической подготовленности учащихся (тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины).

Регулирование физической нагрузки осуществляется с учетом самочувствия детей, а также проявления внешних признаков утомления.

Чтобы избежать утомления, учителю необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии учащихся, степень их подготовленности:

- 1) результаты медицинского обследования;
- 2) общее состояние организма ребенка, перенесенные инфекционные и другие заболевания;
- 3) состояние опорно-двигательного аппарата;
- 4) наличие сопутствующих заболеваний;
- 5) состояние нервной системы (наличие у ребенка эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы и т.п.)

Особенности организации учебного процесса по предмету ЛФК

В группы для занятий ЛФК включают детей с различными заболеваниями, прошедших медицинский осмотр и проверку исходного уровня физической подготовленности.

Организация занятий и примерная схема урока по ЛФК

Основной формой занятий по лечебной физкультуре в специальной (коррекционной) школе VIII вида является урок. Степень усвоения умений и навыков не оценивается по пятибалльной системе, как это принято на общеобразовательном уроке, т.к. невыполнение того или иного упражнения может быть обусловлено тяжестью дефекта развития учащегося.

Урок по лечебной физкультуре состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть урока представляет собой постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. В этой части урока предусматриваются задачи:

- 1) организация группы, мобилизация внимания;
- 2) создание эмоционального настроения на занятия;
- 3) подготовка организма учащихся к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки.

Для этого используются различные методы влияния на организм, упражнения, способствующие повышению обменных процессов:

- 1) ходьба обычная и усложненная;
- 2) бег с изменением темпа;
- 3) упражнения с предметами и без них.

В основной части урока предусматривается изменение величины физиологической нагрузки на организм и решаются основные задачи ЛФК.

Физические упражнения выполняются во время ходьбы, лежа, сидя, стоя, лазание, перелезание, равновесие, упражнения на гимнастической стенке и у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, на тренажерах, фитболах, с различными предметами (обручи, мячи, гимнастические ленты и палки, медболы, массажеры и т.д). Используются адаптированные подвижные и сюжетно-ролевые игры с корригирующей направленностью.

В заключительной части занятия можно провести упражнения и игры на релаксацию, на расслабление разных групп мышц, а так-же повторить координационные упражнения и упражнение на закрепление пройденного. Провести игры для позитивного настроения. Самостоятельные упражнения и игры.



Методы обучения:

1. Словесные методы: объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

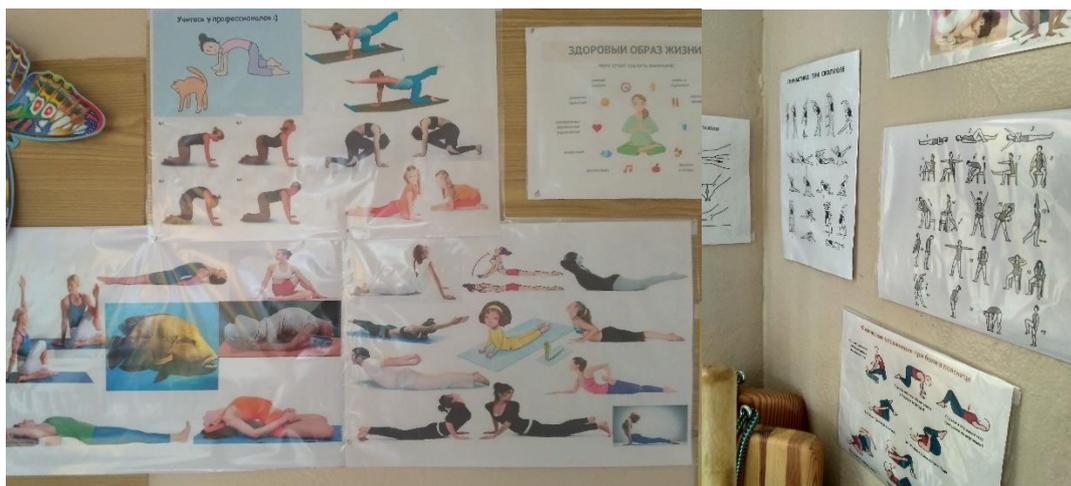
Средства обучения:

Физические упражнения являются основным лечебным средством реабилитации обучающихся в специальной (коррекционной) школе.

Спортивные коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, использование спортивных снарядов, тренажеров.

Демонстрационные плакаты

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.



Оборудование для занятий:

- ✓ Предметы и снаряды для развития навыка правильного дыхания и тренажёры для дыхательной гимнастики.
- ✓ Тренажёры: беговая дорожка, велотренажёр, минивел, степпер, ТИСО, тренажеры для развития мелкой моторики и др.
- ✓ Шведская стенка, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гимнастические палки.
- ✓ Мячи разные: фитболы разных размеров, медболы, игровые мячи разных размеров, арабские мячи, массажные мячи.
- ✓ Баскетбольные кольца, эспандеры, набивные мячи разного веса, индивидуальные коврики, канат, модули, гимнастические ленты.
- ✓ Балансировочные диски, подушки и дорожки, ортосенсорные коврики (для ног и рук), ортопедическая дорожка.



Основные требования к уровню знаний и умений учащихся

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
<p>Обучающиеся должны знать/понимать</p> <p>1-4 классы: санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК; правила техники безопасности на уроке ЛФК; название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе лечебной физкультуры; практический материал, пройденный на уроках ЛФК; комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях</p> <p>5-6 класс: правила техники безопасности на уроках ЛФК, построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две; части тела человека, название спортивного инвентаря, оборудования.</p> <p>7-8 класс: значение ЛФК для здоровья, знать названия тренажёров, практический материал, пройденный на уроках лечебной физкультуры.</p> <p>9 класс: значение ЛФК для здоровья, знать названия тренажёров, практический материал, пройденный на уроках лечебной физкультуры.</p> <p>10-11 классы: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения, о влиянии само массажа на организм, комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках ЛФК; название спортивного инвентаря, который используется на уроках ЛФК; необходимость систематических занятий ЛФК</p>

Обучающиеся должны уметь:

1-4 класс: строиться, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя; ходить и бегать в колонне по одному; выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий; самостоятельно проводить разминку; самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя с учетом состояния здоровья; сохранять систематически навык правильной осанки; сохранять систематически навык правильной ходьбы; сохранять систематически навык правильного дыхания.

5-6 класс: технически верно 4 -5 раз повторять за учителем любое из упражнений; грамотно пользоваться тренажёрами, выполнять элементы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание), повторяя за учителем; выполнять вис на средней высоте шведской стенки.

7-8класс: выполнять упражнения по их названию, выполнять упражнения на равновесие без помощи учителя; расслабляться после выполнения основной части занятия, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий, самостоятельно проводить разминку.

9 класс: выполнять упражнения по их названию, выполнять упражнения на равновесие без помощи учителя; расслабляться после выполнения основной части занятия, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий, самостоятельно проводить разминку.

10-11 классы: выполнять вис углом на шведской стенке, выполнять упражнения технически верно, знать и уметь выполнять комплексы специальных упражнений с учетом состояния здоровья. Контролировать степень нагрузки при выполнении физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя

выполнять элементы самомассажа

(поглаживание, растирание, разминание, похлопывание), повторяя за учителем

выполнять упражнения на равновесие с опорой и небольшой поддержкой

