



8.7 РАБОТА СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

На уроках физкультуры занимаются дети с основной и подготовительной группой здоровья. Для обучающихся, отнесённых медицинским заключением в специальную группу здоровья, школьный врач и учитель физкультуры разрабатывают вместе программу с учётом ограничений.

Для обучающихся младшей школы разработана программа по лечебной физкультуре. Эти занятия проводятся во внеурочное время.

Данная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №286 от 31 мая 2021 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России образования», разрабатывалась в соответствии со статьей 28 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа по ЛФК направлена на методику раскрытия эффективных вариантов проведения занятий во внеурочной деятельности лечебной физической культурой, позволяющей выполнять развивающие упражнения при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп, а также нормализации мышечного и сосудистого тонуса, улучшению дренажной функции легких.

Данная программа даёт школьникам знания и умения правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься ЛФК, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития.

Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровления.

Цель программы:

- Овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемых задач с использованием специальных упражнений

Основные задачи

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Укрепление мышц живота и спины, направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать обучающихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажёрах.

- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Основные принципы

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья обучающихся и непрерывность проведения ЛФК в течение года.
- Обучение всех обучающихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
- Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом обучающихся.
- Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей, имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.
- Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и даёт максимальный положительный эффект при патологических состояниях организма. Двигательные упражнения, выполняемые с целью профилактики основных патологий опорно-двигательного аппарата обучающихся поддерживают на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, укрепляют нервную и иммунную систему, улучшают опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, помогают при плоскостопии.