

**Государственное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №448**

**Методическая разработка
занятий с детьми специальной медицинской группы
(лечебная физкультура для детей с ослабленным здоровьем)**

Учитель по физической культуре

Зубкова Яна Геннадиевна.

Санкт-Петербург

Содержание

1. Введение3
2. Как сохранить здоровье детей3-4
3. Физические упражнения для детей 7-10 лет5-6
4. Дыхательные упражнения7
5. Методические рекомендации по проведению занятий с детьми специальной медицинской группы.....8-9
6. Гимнастика для глаз. Гигиена зрения.
Зрение и правильное питание.....10
7. Подвижные командные игры для мальчиков
и девочек11-13
8. Заключение.....14
9. Используемая литература.....15



Введение

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, использующий физические упражнения и другие средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и предупреждения осложнений болезней. Особенность ЛФК по сравнению с другими методами лечения и реабилитации заключается в том, что в качестве основного лечебного средства здесь используются физические упражнения, которые являются мощным стимулятором жизненных функций организма ребенка.

К врачам-специалистам по лечебной физкультуре, часто обращаются родители детей, перенесших в раннем детстве самые разнообразные заболевания или страдающих какой-нибудь хронической болезнью в настоящее время. Всякое заболевание дезорганизует нормальную жизнедеятельность организма. Ограничение движений всегда весьма тяжело воспринимается детьми, так как потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, его нормального формирования и развития. Восполнение у детей дефицита движений при помощи физических упражнений является одной из главных задач лечебной физкультуры. Естественно, что в каждой семье, в которой растут дети, ослабленные физически или перенесшие те или иные заболевания, необходимо организовать правильное физическое воспитание своего ребенка дома. Родители должны уметь полноценно использовать средства физической культуры в лечебно-оздоровительных целях

Как сохранить здоровье детей

Удивительной жизнестойкостью обладают дети. Зачастую они вырастают сильными и здоровыми, оставаясь такими в случае, когда соблюдаются основные принципы, на которых основывается уход за ребенком, а также при поощрении полезной деятельности.

Среди принципов, которые способствуют сохранению здоровья детей, особое место принадлежит хорошему сбалансированному режимному питанию, активности и подвижности, разумному предостережению в домашней и уличной среде, периодические медицинские осмотры. Придерживаясь этих принципов, вы сможете создать основу крепкого здоровья, которая поможет вашему ребенку быстро справляться с временными заболеваниями.

Привычка охранять жизнь и здоровье детей – это залог ведения здорового стиля жизни, который будет в дальнейшем сопутствовать человеку.



7-10-летний возраст представляет собой начало школьной жизни, когда важно заниматься спортом, для того, чтобы гармонично развиваться и справляться с нагрузками, а также укреплять осанку. Дети в этом возрасте, как правило, отличаются двигательной активностью и получают огромное удовольствие от занятий гимнастикой, которая способствует развитию всех групп мышц, силы, выносливости, гибкости, координации, ловкости, осанки.

Физические упражнения для детей 7-10 лет:

Комплекс №1

Упражнение 1. - сидя на стуле. Выполнить потягивание, при этом кисти согнутых рук должны быть над плечами, пальцы выпрямлены. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 2. - то же самое. Выполнить потягивание, подняв руки со сплетенными пальцами над головой. Ладони должны быть повернуты вверх, при потягивании - смотреть на кисти рук. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 3. - сидя боком на стуле, одна рука на спинке, другая на сиденье стула. Согнуть ноги, приподняв их с пола. Затем встать и снова перейти в прежнее положение, приподняв согнутые ноги. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 4. - стоя спиной к стулу, руки на поясе. Сесть на стул, ноги вытянуть вперед. Затем, опустить ноги на пол и опять встать. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5. - стоя около стула или стола. Опираясь рукой на спинку стула или край стола, выполнять приседания то на правой, то на левой ноге. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 6. - стоя ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Выполнять повороты туловища налево и направо попеременно с вытягиванием рук в стороны. При этом ладони повернуты вверх, пальцы выпрямлены. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. - сидя на стуле, ступни расставлены на ширине плеч. Выполнять наклоны туловища влево и вправо попеременно, при этом стараясь пальцами одной руки коснуться пола, а другую согнутую руку поднимать над головой. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 8. - стоя ноги врозь руки на поясе. Выполнять круговые движения туловищем, сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Комплекс №2

Упражнение 1. - стоя, слегка согнувшись на двух ногах, руки на поясе, локти согнуты вперед. На счет "раз" - правую ногу выдвинуть в сторону на пятку,

туловище выпрямить, руки в стороны вверх. На счет "два" - спружинить на левой ноге, затем приставить правую ногу к левой, руки - на пояс. То же самое выполнить другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" - встать на полупальцы, на "два" - вернуться в исходное положение. На счет "три" - встать на пятки, на "четыре" - вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3.- стоя, ноги врозь, руки развести в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимать пальцы в кулаки и разжимать. Повторите 8-10 раз.

Упражнение 4.- стоя, ноги вместе. Немного присесть, при этом согнутые руки развести в стороны, предплечья приподнять вверх. При выпрямлении ног предплечья надо опускать вниз. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5.- стоя, ноги врозь. На счет "раз-четыре" - наклониться вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" - выпрямиться, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторить 4 раза. То же самое проделать с круговыми движениями плечами назад.

Упражнение 6.- то же самое. Наклониться вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" - наклониться с поворотом туловища направо, затем рывковым движением согнуть правую руку назад, на "два" - вернуться в исходное положение. На счет "три", "четыре" - выполнить наклон вправо, рывковым движением выдвинуть прямую руку назад. Те же движения сделать в другую сторону. Повторите по 4-6 раз.

Упражнение 7.- то же самое. Глубоко присесть, руками коснуться пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встать, выпрямив ноги. На счет "три", "четыре" вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 8.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" - наклониться вправо, при этом правую руку держать на поясе, левую руку поднять вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернуться в исходное положение. Точно такой же наклон выполнить в другую сторону. Повторите по 6-8 раз.

Упражнение 9.- то же самое. На счет "раз", "два" - наклониться вправо, при этом правую руку держать на нижней части бедра, а левую поднять вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернуться в исходное положение. То же самое выполнить в другую сторону. Повторите по 6-8 раз.

Упражнение 10.- стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить полуприседание на двух ногах, при этом согнутые руки развести в стороны. На счет "раз" - выполнить мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" - вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое в другую сторону. Повторите по 6-8 раз в каждую сторону.

Дыхательные упражнения.

Упражнение 1. Дышим тихо, спокойно, плавно.

Цель: расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Выполнение: сидя или лёжа, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос, когда грудная клетка расширяется. Прекратить вдох и задержать дыхание. Плавный вдох через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже приставленная к нему ладонь не ощущала струю воздуха при выдохе.

Упражнение 2. Дышим одной ноздрей.

Цель: укрепить мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Выполнение: сидя или стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. То же другой ноздрей.

Упражнение 3.

Цель: укреплять дыхательные мышцы и стимулировать дыхание верхних отделов лёгких.

Выполнение: сидя или стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнить выдох и вдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Упражнение 4.

Цель: укреплять дыхательные мышцы, глубокая вентиляция лёгких.

Выполнение: сидя и лёжа. Мышцы расслаблены. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Методические рекомендации по проведению занятий с детьми специальной медицинской группы

Заболевание	Содержание занятий	Методические указания
Гипертоническая болезнь, заболевания сердечно - сосудистой системы	Работа на велотренажёре, общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук, ног, туловища на гимнастической стенке в чередовании с дыхательными упражнениями. Упражнения с предметами, короткие перебежки. Диафрагмальное дыхание.	Продолжительность - 15-30 минут, темп спокойный, положительный эмоциональный фон; следить за ритмом дыхания. Контроль за ЧСС. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания.
Заболевания органов дыхания	ОРУ циклического характера с интенсивностью 60-75% от аэробной производительности, упражнения, способствующие усилению выдоха (наклоны, повороты), вдоха (нагибания, поднимание и опускание рук). Упражнения для мышц шеи, рук, груди и т.д. Диафрагмальное дыхание. Дренажные упражнения для максимального отхождения макроты.	Способствовать увеличению глубины и уменьшению частоты дыхания. Укреплять мышцы брюшного пресса. Расслабить плечевой пояс. Частая смена исходных положений.
Заболевания органов пищеварения	ОРУ общеукрепляющего характера для мышц брюшного пресса, спины, дыхательные. Исходное положение - сидя, стоя, лёжа (наклоны, повороты, сгибания, разведение, поднимание). Специальное грудное и брюшное дыхание. Работа на велотренажёре (5-10 минут).	Укрепление мышц брюшного пресса, повышение внутрибрюшного давления. Улучшение кровообращения в брюшной полости и в малом тазу.
Заболевание суставов	ОРУ статического и динамического характера в чередовании с дыхательными упражнениями; с предметами; у гимнастической стенки;	Увеличить амплитуду движений в суставах, снизить жесткость мышц.

	упражнения на расслабление мышц. Упражнения с сопротивлением, с отягощением.	
Сколиоз, остеохондроз (в период ремиссии)	Дыхательные упражнения статического характера. Динамические дыхательные упражнения. Активные упражнения в положении лежа на спине и животе, в висе на гимнастической стенке. Симметричная тренировка. Специальная симметричная коррекция. Упражнения на группы мышц живота, спины, ягодиц, бедёр. Растягивание, релаксация. Показано плавание, кроме кроля.	Улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы. Цель - коррекция нервно - мышечного аппарата и создание уравновешанного мышечного корсета. Полное расслабление мышц. Противопоказаны сотрясения (подскоки, прыжки, бег).
Глазная патология - миопия	Физические упражнения с учётом сниженной функции системы организма.	Укрепление мышечной системы глаза, кровоснабжения тканей, цилиарной мышцы, склеры. Интенсивность спец. упражнений начинать с 2 раз, прибавляя по 1 разу, доводя до 6 раз. Повторять серию от 1 до 3 раз.
Ожирение	Ходьба, упражнения на тренажёрах для ритмического сокращения больших групп мышц. Аэробный режим нагрузки на велотренажёре. Плавание, умеренный бег.	Следить за результатом клинико-функциональных исследований, антропометрии.
Плоскостопие	Упражнения для стопы, сгибание - разгибание, сведение - разведение. Ходьба по гимнастической палке, по песку.	Укрепить голеностоп и рессорные функции стопы

Гимнастика для глаз

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с., открыть глаза. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать лёгкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Гигиена зрения

1. Читайте только при хорошем освещении.
2. При дневном свете рабочий стол должен стоять так, чтобы окно находилось слева
3. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром.
4. Не следует смотреть телевизор слишком долго.
5. После каждых 40-45 минут на компьютере необходима пауза.

Зрение и правильное питание

Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточно количество витаминов, особенно D и A. Витамин D содержится в таких продуктах, как говяжья и свиная печень, сельдь, желток яиц, сливочное масло. Витаминов A наиболее богаты печень трески, говяжья и свиная печень, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло. Каротин – вещество, из которого организм человека синтезирует витамин A – в больших количествах содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зелёном луке, петрушке, щавеле, абрикосах, шпинате, салате.

Подвижные командные игры для мальчиков и девочек

В командных играх особенно ярко проявляются и формируются коллективные начала и чувство товарищества. Здесь, как правило, появляются лидеры — капитаны команд, являющиеся обычно не только хорошими игроками, но и, главное, организаторами действий игроков в своих командах. Если групповые игры дети проводят обычно без участия взрослых, то, когда набираются две команды, необходимо присутствие нейтрального лица, способного объективно оценить действия участников. Такую роль лучше всего выполняют взрослые. Нередко в роли ведущего игры выступают и сами ребята, которые пользуются доверием и уважением остальных.

«Самые быстрые»

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд оббегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы завладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде 1 балл.

Игра проводится 3—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше баллов.

«Запятнай последнего»

Две команды по 5—7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды- «гусеницы», которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется 1 балл. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего определяется победитель — команда, набравшая больше баллов.

«Часовые и разведчики»

Участники игры делятся на две равные команды: «часовых» и «разведчиков» — и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 метров одна от другой. Перед ногами играющих чертят линии. Посередине площадки, на одинаковом расстоянии от команд, рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Игроки команды «разведчиков» должны стараться унести мяч, а команда «часовых» должна его стеречь. По сигналу 2 игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» делает различные движения, чтобы отвлечь внимание «часового» и унести мяч в свою команду. «Часовой» повторяет все движения

«разведчика» и в то же время следит за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его догнать и осалить, чтобы взять в плен. Если «часовой» не поймают «разведчика» с мячом до линии его «дома», то сам идет в плен на противоположную сторону и становится на левом фланге команды противника.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все «часовые» и «разведчики». В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают пленных. Побеждает команда, сумевшая в роли «разведчиков» и «часовых» захватить больше пленных. Можно играть и один раз. В этом случае игроки в командах рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде — «разведчики», а в другой — «часовые». У играющих под вторым номером роли меняются.

По условиям игры «часовой», не повторивший всех движений «разведчика», проигрывает. Ловить убегающего можно только до черты его «дома». Если, убегая от преследователя, игрок потерял мяч, он идет в плен.

«Сбей городок»

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники игры в них рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки кладут мяч или городок. Ведущий громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются, и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой по мячу (или сбить городок). Кто сумеет это сделать, приносит своей команде 1 балл. Когда все игроки вызваны по одному разу, подводятся итоги. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

«Переправа»

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной ноге (правой, левой), пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.

Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

«Бег командами» (поезда)

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3-5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15 метров ставят стойку или другой предмет. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй (и обегают вдвоем), далее - третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.

«Вороны и воробьи»

Участники игры выстраиваются в колонну по одному (в шаге друг от друга) на середине площадки и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: справа городки («Вороны»), слева теннисные мячи («Воробьи»). Предметов вдвое меньше, чем участников игры.

Водящий предлагает игрокам выполнить различные несложные движения на месте (руки в стороны, вверх, присесть, встать, на месте шагом марш и др.). Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Если это слово «вороны», то на слог «ны» все игроки устремляются к городкам, если же «воробьи», то при произнесении последнего слога все игроки бегут к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Поскольку предметов меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляют выигрышные баллы. Игра проводится 7-9 раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется счет.

Заключение

Таким образом, всё выше сказанное поможет вам и вашему ребёнку оставаться здоровыми на долгие годы, поддерживать нормальную физическую форму, быть в прекрасном настроении, а также:

- правильно сочетать дыхание с движением;
- научиться навыкам прыжков в длину и в высоту;
- научиться одной и двумя руками подбрасывать и ловить мяч;
- метать мяч в цель;
- знать основы спортивно-командных игр;

Используемая литература

1. "Бодрящая гимнастика" - Т.Е. Харченко. Изд-во: детство-пресс, 2010 г.
2. "Оздоровление детей в условиях школы" - Л.В. Кочеткова. Изд-во: сфера, 2005 г.
3. "Долголетие и физическая культура" - Готовцев П.И. Изд-во: физкультура и спорт, 1985 г.
4. "Лечебная физическая культура" - Дубровский В. И. Изд-во: сфера , 2001 г.