



Курмеева Н.Н., инструктор по физической культуре

Организация занятий ЛФК в образовательном  
учреждении.

**Для организации занятий ЛФК кабинеты и залы** оснащаются соответствующим спортивным инвентарем: зеркалами, гимнастическими скамейками, шведскими стенками, гимнастическими палками, кольцами, булавами, медицинболами, волейбольными и баскетбольными мячами, эспандерами, аптечка для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи. В помещении должна быть достаточная освещенность и вентиляция; чтобы при этом температура воздуха была 18-20° С. Особые гигиенические требования предъявляются к одежде занимающихся во время проведения занятий ЛФК. Его одежда должна быть по-максимуму свободной, не сковывать движений.

На основании заключений специалистов детской поликлиники формируются группы детей по диагнозам и проводятся индивидуальные и подгрупповые занятия лечебной физкультурой с детьми, имеющими нарушение осанки, плоскостопие и заболевание органов дыхания. .

## **Основные принципы построения занятий ЛФК**

- индивидуальный подход (учет степени двигательного дефекта, возраста и психики ребенка);
- систематичность (подбор упражнений и последовательность их применения);
- регулярность (ежедневно или несколько раз в день на протяжении длительного времени);
- длительность (многократное повторение упражнений во время процедуры и в период курсового лечения);
- постепенность (нарастание физической нагрузки в процессе лечения);
- «рассеянность» нагрузки (чередование упражнений для рук, ног, туловища);
- расслабление, растягивание (дыхательными упражнениями, паузами для отдыха).

Дидактические принципы ЛФК: наглядность; доступность; активность и осознанность (для детей старшего дошкольного возраста); систематичность; последовательность.

Формы организации ЛФК: индивидуальная; подгрупповая (малогрупповая); групповая.

При тяжелых патологиях предпочтение отдается индивидуальным и малогрупповым формам организации детей.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся курсами. Курс профилактического воздействия составляет 1.5 - 2 месяца.

В год ребенок должен пройти минимум 2 курса. Курс подразделяется на три периода -вводный 1-2 недели; основной 3-4 недели; и заключительный 1 неделя или 3 занятия.

**Вводный** (сентябрь) начинается с тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при плоскостопии. Детей знакомят с упражнениями и осваивают их правильное выполнение.

В **основном периоде** решаются главные коррекционные задачи. Продолжает возрастать нагрузка. Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне.

**Заключительный период** направлен на постепенное снижение нагрузки до 6- - 70% от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановке стоп.

Последнее занятие проводится с родителями, которые получают комплексы и методические рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастики дома на период перерыва между курсами.

Окончание курса сопровождается также тестированием ребенка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей.

Занятие по ЛФК проводятся 3 раза в неделю.

Длительность от 20-30 минут.

Занятие по ЛФК проводятся в двух видах

- Гимнастический
- Игровой

Нагрузка на занятиях ЛФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.



### *Используемые средства обучения.*

- Теоретические сведения.
- Бег, ходьба, передвижения.
- Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры на ортопедических мячах, гимнастических скамейках, шведской стенке.

### *Методы и формы организации уроков ЛФК.*

- Метод «слова и показа» используется при разучивании и закрепления новых упражнений, комплексов в целом.
- Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

### *Организационно-методические рекомендации.*

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

*Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется и зависит от:*

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей.



1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В. Козырева/.- Москва, 2006.
- 4.Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.