



МБОУ СОШ №8 г. Новый Уренгой

Тема: Лечебная физкультура в школе

Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 8 г. Новый Уренгой

Абдухаликов З.Х.

2015г.

Проблема:

Недостаточная компетентность учителей физкультуры в области лечебной физкультуры.

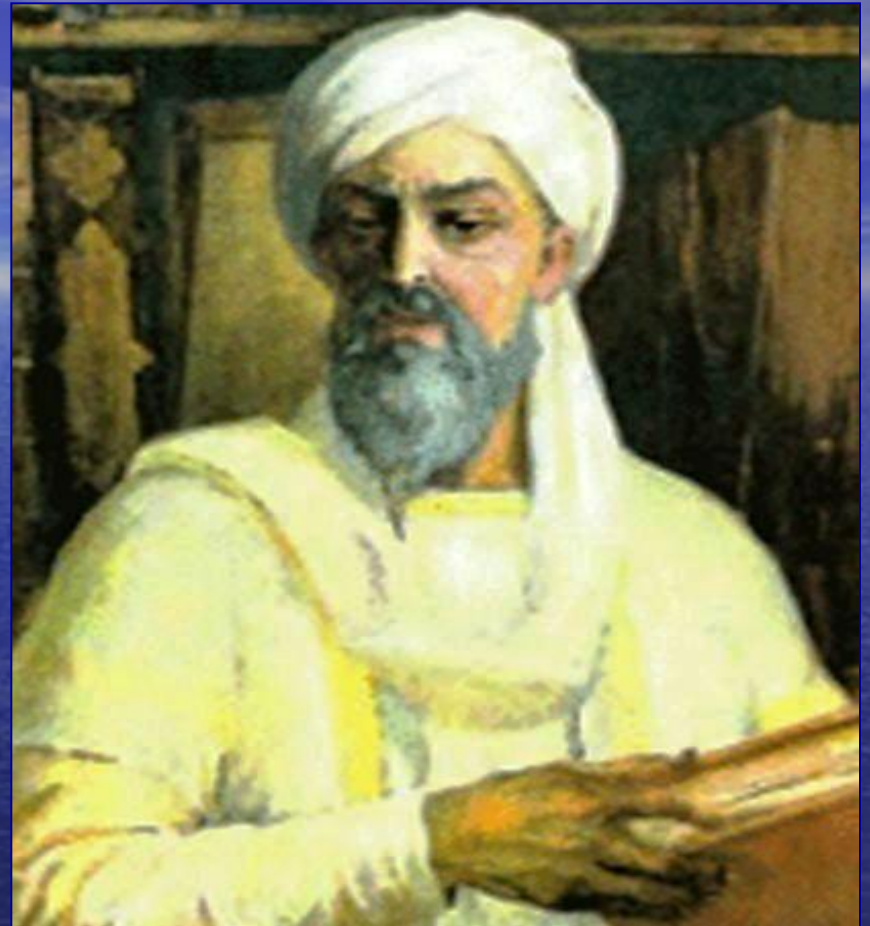
Цель:

Самообучение с помощью различных источников (интернет, метод литература).

Задачи:

1. Разработка методических пособий учителям физкультуры для организации в школах занятий с детьми отнесенных к специальной медицинской группе.
2. Проведение мастера-класса по лечебной физкультуре с учащимися спец мед групп с различными заболеваниями.

Врач и философ
Средней Азии Абу Али
Ибн-Сина (Авиценна) в
«Каноне врачебной
науки» широко
пропагандировал
физические
упражнения как
важный элемент
лечебной и
профилактической
медицины.



Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности. С XX века лечебная физкультура получила дальнейшее развитие и стала наукой. На основе современных физиологических и клинических концепций разработаны теоретические основы и определены методические положения их использования. Обоснованы и применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.

Лечебная физкультура – это физические упражнения, т.е. мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека.

Упражнения разделяются на гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание и др.), подвижные и спортивные игры. Кроме того, в ЛФК применяют упражнения трудового характера (трудотерапию), а использование естественных факторов природы – солнца, воздуха и воды повышает эффективность физических упражнений и способствует закаливанию организма.

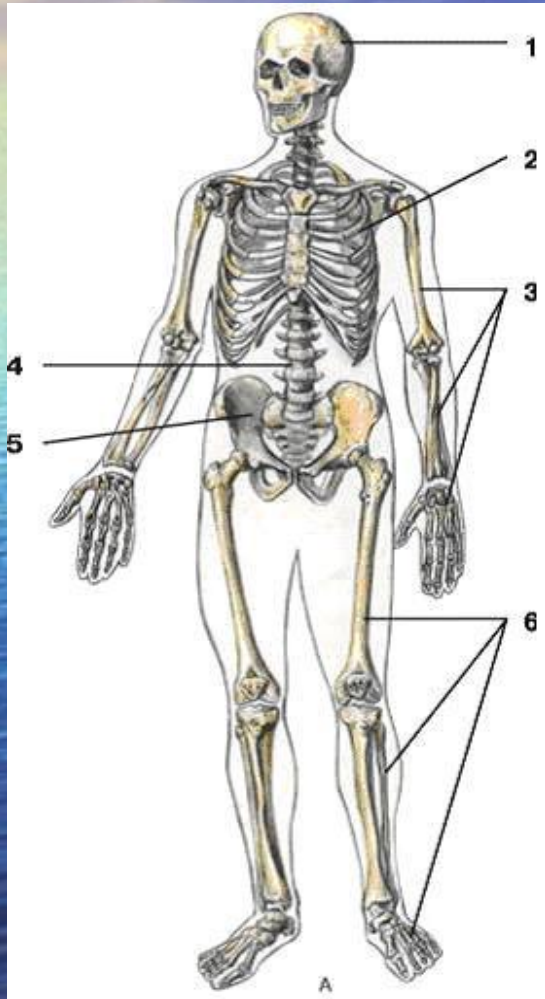
ЛФК для Опорно - двигательного аппарата

Одной из разновидностей лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика; она проводится с целью исправления некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопия.

Корригирующая гимнастика с наибольшим успехом применяется в период роста организма.

ЛФК использует весь арсенал средств, накопленных физкультурой для лечения и профилактики огромного числа болезней, с учетом специально методически разработанных и подобранных комплексов упражнений.

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из двух важных частей: пассивной - костный скелет, и активной - скелетной мускулатуры.



- 1. Череп**
- 2. Грудная клетка**
- 3. Кости верхних конечностей**
- 4. Позвоночный столб**
- 5. Тазовая кость**
- 6. Кости нижних конечностей**



Сколиоз -

это искривление позвоночника
в боковую сторону.

Сколиоз – это не такое уж редкое
заболевание.

Обнаруживается он очень часто у детей
раннего школьного возраста. Но сколиоз
может быть приобретен и в старшем
возрасте.

Сколиоз может быть вызван нарушением работы мускулатуры, поддерживающей позвоночник, именно такие сколиозы развиваются у деток, больных рахитом. Может быть вызван проблемами с нервной системой, есть так называемые *диспластические сколиозы*, сколиозы, появившиеся в результате ушибов или переломов.

Рубцовые сколиозы развиваются после тяжелых ожогов, каких-либо хирургических вмешательств или крупных нагноений. Эти процессы способствуют образованию рубцов, нарушающих состояние позвоночника. А есть и такие, о причине возникновения которых врачи ничего сказать не могут.

Для таких сколиозов тоже есть название: *идиопатические*.

Но это еще не все. Сколиозы различаются и по количеству изгибов позвоночника. Если у пациента наблюдается лишь одно искривление, то это *С-образный сколиоз*. Но есть ведь и сколиозы с двумя и даже тремя искривлениями.

При первой степени сколиоза

позвоночник искривлен совсем не много, когда больной лежит, это искривление даже может выровняться. При этом, если данная степень присвоена сколиозу грудного отдела, наблюдается не одинаковое положение лопаток. А если в поясничном отделе, то талия не одинаково выглядит слева и справа. Угол сколиоза при этом равняется от одного до десяти градусов.

При второй степени сколиоза
угол равняется от одиннадцати до двадцати
пяти градусов. При такой степени даже в
положении лежа у пациента не исчезнет
искривление позвоночного столба. У таких
больных уже можно заметить реберный горб
маленького размера.

Третья степень сколиоза

характеризуется нарушением формы грудной клетки, наличием реберного горба. Тело пациента не находится вертикально. К тому же, даже при полном покое и в состоянии лежа искривление не исчезает. При третьей степени сколиоза угол искривления позвоночника составляет от тридцати одного до шестидесяти градусов.

Четвертая степень сколиоза –

это очень тяжелое состояние.

Настолько искривленный позвоночник уже мешает нормальной работе внутренних органов. Могут пострадать легкие и сердце.

При четвертой степени сколиоза угол искривления позвоночника шестьдесят процентов и выше.

При некоторых состояниях сколиоз не прогрессирует.

Однажды образовавшееся искривление так и остается на долгие годы.

А иногда сколиоз прогрессирует, угол искривления позвоночника увеличивается, состояние больного ухудшается.

В таком случае сколиоз называется *прогрессирующим*.

Упражнения при сколиозе.

1. Исходное положение (ИП) - лежа на спине - руки на затылок.

Упражнение (У) - разведение локтей в стороны - вдох, сведение - выдох (3-4 раза).

2. ИП - лежа на спине.

У - попеременное сгибание ног к животу - выдох, выпрямление - вдох (3-5 раз).

3. ИП - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах.

У - Приподнимание таза, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).

4. ИП - лежа на спине.

У - Вытягивание одной руки вверх, а другой - на стороне выпуклости и искривления - в сторону - вдох, опускание - выдох (4-5 раз).

5. ИП - лежа на животе.

У - Приподнимание туловища, стремясь прогнуть грудной отдел позвоночника - вдох, опускание - выдох (4 Раза).

6. **ИП** - лежа на животе, одна рука на затылке, другая на грудной клетке на выгнутой стороне искривления.

У - Разгибание туловища - вдох, возвращение в **ИП** - выдох. (3-4 раза).

7. **ИП** - лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.

У - Поднимание ног (попеременно) с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки - вдох, возвращение в **ИП** - выдох. (3-4 раза).

8. **ИП** - лежа на животе.

У - Отведение ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника и последующее возвращение в **ИП**.

Дыхание произвольное. (3-4 раза).

9. **ИП** - лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.

У - Закидывание руки за голову - вдох, опускание - выдох. Темп медленный (3-4 раза).

10. **ИП** - стоя на четвереньках.

У - Одновременное вытягивание правой ноги и левой руки - вдох, возвращение в **ИП** - выдох; тоже с другой ногой и рукой (4-6 движений).

Малоподвижность характерна для многих учащихся.

Они жалуются на разбитость, непонятную усталость, боли в пояснице, раздражительность. Таким ученикам рекомендуется больше ходить пешком вне учебного процесса, в выходные дни уделить внимание физическим нагрузкам, в том числе спортивным и подвижным играм. В то же время в школе использовать так называемую невидимую для посторонних глаз гимнастику.

Комплекс такой гимнастики предлагает
В. Преображенский:

Комплекс гимнастики В. Преображенского.

1. Сидя за столом, сильно сожмите пальцы в кулаки, подержите на протяжении 4-6 секунд и расслабьте мышцы. Повторять минимум 10-20 раз.

Когда вы сжимаете кулаки, мышцы напрягаются от пальцев до локтей, а между мышечными волокнами проходят вены и лимфатические протоки, из которых жидкость выдавливается при сокращении мышц.

Это облегчает

лимфо- и кровообращение, активизирует обменные процессы в клетках, помогает сердцу.

2. (Под столом для ног). Опираясь на пятки, стопы на ширине плеч, разведите до предела переднюю часть стоп в разные стороны – почувствуйте, как включились в работу мышцы голеней и бедер, сведите носки вместе, насколько можете. Повторять 10-20 раз.

3. Сидя на стуле, сильно прижмите колени друг к другу, а затем разведите до предела бедра. Повторить 10-20 раз.

4. Сидя на стуле, подгибайте под себя пальцы стоп до упора, затем расслабляйте их. Повторить 10-20 раз.

5. Усилием воли задержите дыхание секунд на 20-40, а потом сделайте 20-25 предельных вдохов и выдохов животом, то выпячивая его , то пряча. Эта «игра» животом не только хорошо тренирует брюшной пресс, но и является очень полезным диафрагмальным дыханием, которое массирует печень, кишечник, желудок, селезенку.

Несколько упражнений для глаз:

Закройте глаза и поморгайте ими 20 раз. Повращайте глазными яблоками – вправо, влево вверх, вниз.

Прервитесь и посмотрите вдаль. Это очень хорошо тренирует мышцы, которые управляют нашим хрусталиком.

Ну а теперь встряхните кистями рук и приступайте к своей обычной работе.

Таким образом, становится очевидным, что даже небольшой комплекс упражнений, рассчитанный на опорно-двигательный аппарат, улучшает функции многих жизненно важных органов человека.

ЛФК при ожирении



Сущность заболевания ожирением заключается в избыточном отложении жира в подкожной основе и во внутренних органах и тканях.

Это приводит к развитию атеросклероза, снижению работоспособности, нарушению работы желез внутренней секреции, половых желез, коры надпочечников, сердечно - сосудистой системы и затрудненному дыханию.

Кроме профилактических средств - рационального питания, активной трудовой деятельности и активного отдыха большая роль в лечении ожирения принадлежит ЛФК.

Выделяют четыре степени ожирения:

- 1 степень ожирения характеризуется превышением массы тела на 15-25%,
- 2 степень ожирения на 26-50%,
- 3 степень ожирения на 51-100%,
- 4 степень ожирения более чем на 100%.

Применение средств ЛФК обусловлено тем, что физические упражнения увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, повышают общий тонус и сопротивление организма простудным заболеваниям. Особое внимание при лечении ожирения в процессе занятий уделяют тренировке дыхания. Дыхательные упражнения способствуют увеличению поступления в организм кислорода, необходимого для усиления окислительных процессов и более активного сгорания жирных кислот в тканях.

Лечение ожирения – процесс
длительный.

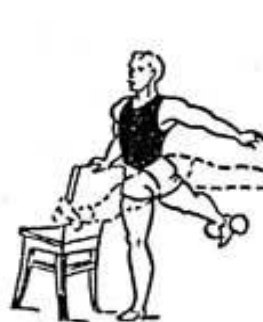
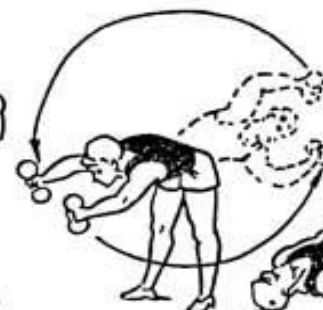
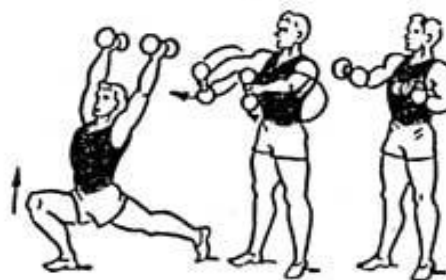
Основным в лечении ожирения является
диетическое питание, исключаящее
переедание и голодание, в сочетании с
повышением двигательной активности.
Лекарственные средства при ожирении у
детей не применяются.

Возможен контроль холестерина.

Комплекс упражнений при ожирении



www.fiziolive.ru



Главной целью лечебного питания при ожирении является

торможение процессов образования и откладывания жира в подкожной жировой клетчатке и вокруг внутренних органов, а также мобилизация из этих мест уже отложившихся жировых запасов.

Она может быть достигнута прежде всего в результате снижения калорийности пищевого рациона, однако ограничения его энергетической ценности нужно проводить разумно.

Растущий детский организм необходимо обеспечить основными пищевыми веществами, включая витамины, минеральные соли, микроэлементы.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и прижать бедро к животу руками — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же левой ногой.

Повторить 4—5 раз каждой ногой. Темп средний.

2. И. п. — то же. Поднять правую ногу вверх; затем опустить в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, прижать к животу руками — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—10 раз с отдыхом. Темп медленный.

4. И. п. — то же, руки вдоль туловища. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла; вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

5. И. п. — то же, руки на поясе. Ноги поднять, развести в стороны, соединить, скрещивая таким образом, чтобы правая нога была над левой; развести ноги в стороны и снова скрестить так, чтобы левая была над правой; развести в стороны и вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И. п. — то же, руки согнуты в локтях, ноги в коленных и тазобедренных суставах и приподняты. Круговые движения ногами как при езде на велосипеде. Выполнять в течение 0,5—1 мин. Темп средний. Дыхание свободное.

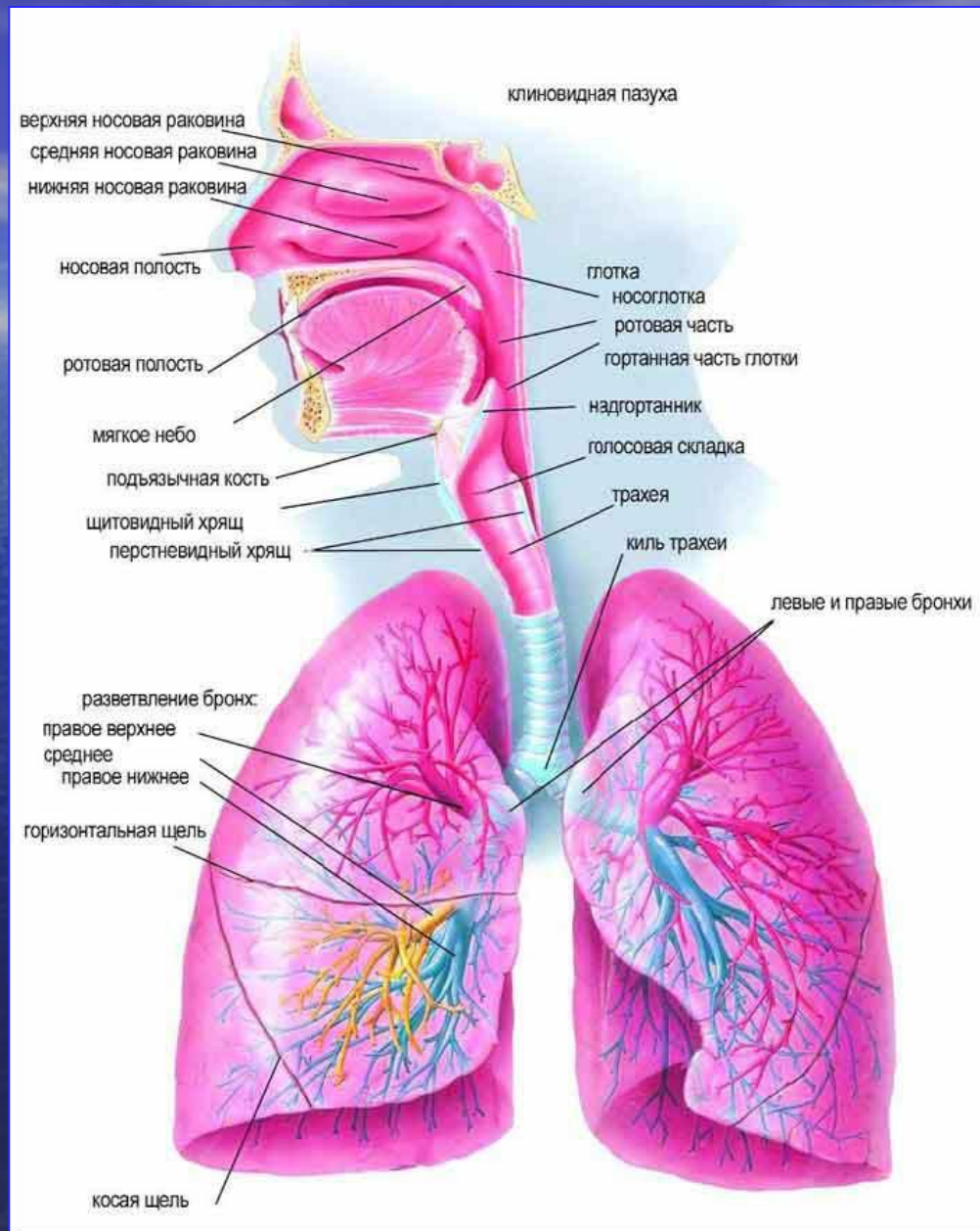
7. И. п. — то же, прямые ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Поднять левую руку, повернуть туловище направо и опустить левую руку на ладонь правой руки — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же правой рукой. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

8. И. п. — то же, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Круговые движения в тазобедренных суставах с участием нижней части туловища по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

9. И. п. — то же, руки над головой, прямые ноги скрещены (правая нога на левой). Поворачивать ноги и нижнюю часть туловища направо, стараясь не отрывать плечи от пола. То же в другую сторону. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

10. И. п. — то же, руки под головой, прямые ноги подняты. Согнуть ноги, стараясь прижать их к животу, — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

ЛФК при нарушении функций дыхательной системы



При помощи лечебной физкультуры можно значительно влиять на нарушения дыхательной системы, а при систематических занятиях и полностью излечиваться от многих заболеваний этого ряда.

Лечебной физкультуре для дыхательной системы посвящено немало работ известных физиотерапевтов.

Среди них можно назвать работы **Бутейко, Толкачева, Стрельниковой** и др.

Метод Стрельниковой получил особое распространение благодаря простоте использования.

Основные правила заключаются в следующем:
Думайте только о вдохе носом, тренируйте только
ВДОХ.

Вдох шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот).

Вдох делается одновременно с движениями.

В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха.

Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике только на 8, считать медленно, не вслух.

Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

К сожалению, у дошкольников и школьников распространены такие заболевания, как бронхит и бронхиальная астма.

При хроническом бронхите воспалительный процесс может распространиться на все слои стенок бронхов. Снижается местный иммунитет бронхов, что облегчает проникновение инфекции.

Хронический воспалительный процесс приводит к утолщению стенки, сужению или расширению просвета в бронхах, где накапливается гнойная мокрота.

При спазме или накоплении мокроты в бронхах, затрудняется вентиляция в легких, что в последствии грозит такими осложнениями, эмфизема легких, ателектаз – воспаление с последующим пневмосклерозом.

Нелеченый хронический бронхит часто приводит к бронхиальной астме.

Бронхиальная астма –

аллергическое заболевание с хроническим течением и характерными приступами удушья.

Во время приступа в результате отека слизистой оболочки дыхательных путей и резкого спазма мелких и средних бронхов, избыточного выделения вязкой слизи в просвет бронхов затрудняется дыхание (особенно фаза полного выдоха).

При бронхиальной астме возникает повышенная чувствительность к различным веществам-аллергенам (пыльца цветов, пыль, различные запахи).

Физическая культура и элементы спорта в комплексе с закаливающими мероприятиями и массажем повышают как местную, так и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, снижается чувствительность к аллергенам, оздоравливают организм.

Циклические упражнения (ускоренная ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и др.) способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем через сложные рефлекторные связи.

Повышается тонус дыхательного центра, наступает саморегуляция акта дыхания, фазы вдоха и выдоха.

Снимается спазм мускулатуры в бронхах, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в лёгкие.

Дыхательные пути очищаются от мокроты.

Специально подобранные упражнения улучшают вентиляцию и кровоснабжение в лёгких, способствуют очищению дыхательных путей от мокроты, а в целом ведут к избавлению от тяжёлого недуга.

Занятия лучше проводить на открытом воздухе (в сквере, в лесу). Полезно совершать походы в выходные дни, желательно в хвойные леса.

Примерный комплекс упражнений.

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох, затем 2 шага – вдох, на 4 – выдох. Следить за полнотой выдоха.
2. Бег трусцой (в течение 3-5 минут); следить за дыханием: на 3 шага – вдох, на 4 – выдох.
3. И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподнимаясь на носках, - вдох, свободно наклониться вперед, уронив руки – выдох.
4. И.П. – сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад – вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.
5. И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны право и влево, поднимая одну руку вверх и отводя её в сторону наклона.

6.И.П. – основная стойка. Вытянуть руки вперед перед собой, потянуться на носках – вдох, присесть на корточки-продолжительный выдох, сопровождаемый звуками «шшшшаааа», «жжжжаааа», «шшшшуууу», «жжжжуууу».

7.И.П. _ стоя, ноги на ширине не плеч, в поднятых руках держим медицинбол. Наклониться вперед, опустить медицинбол на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком «уууухххх».

8. И.П.- сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, спину согнуть, голову опустить – выдох. Вернуть в и.п. – вдох.

9. Упражнение выполняется с партнером. И.П.- лежа на животе, ногами зацепиться за низкую перекладину, кистями выпрямленных рук упереться в пол. Сделать глубокий вдох, затем продолжительный выдох. Во время выдоха партнер поколачивает ребром ладони по реберной части грудной клетки и спине.

10.И.П.- лежа, руками упереться в пол. Из этого положения энергичным выдохом перейти в упор, присев.

11. И.П. – то же. Партнер берет за голени, ходьба на руках – «крокодил». Начать с 5-7 шагов и довести до 25-35 м.

12.И.П.- основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок, - выдох. Вернуться в И.П. – выдох. То же правой ногой.

13. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

14.И.П.- стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным ВЫДОХОМ.

После выполнения упражнений необходимо влажное обтирание тела с последующим растиранием сухим полотенцем.

Температура воды, начиная с 26-27 градусов С, постепенно снижать на 1 градус в течение недели и довести до температуры водопроводной в 10.И.П.- лежа, руками упереться в пол. Из этого положения энергичным выдохом перейти в упор, присев.

Интенсивность упражнений, количество повторений надо соразмерять с состоянием и самочувствием занимающихся. Начав с 2-3 повторений, через 2-3 месяца выполнять каждое упражнение по 1-12 раз и более.

Поначалу занятия проводятся 3 раза в неделю; постепенно (в течение 3-4 месяцев) их надо довести до 4-6 раз в неделю.

Некоторые упражнения полезно поочередно включать в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Вывод:

Таким образом, даже краткий обзор возможностей лечебной физкультуры позволяет сделать выводы о том огромном значении, которое она имеет в жизни человека:

- занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;
- воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов;
- в результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам;
- важнейшим механизмом ЛФК является также ее общетонизирующее влияние на человека;
- занятия лечебной физкультурой имеют и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это – становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового образа жизни.

Будьте здоровы!

