

**Адаптивная физическая культура  
для детей специальной  
медицинской группы здоровья.**

В условиях модернизации школьного образования значительно возрастает роль физической культуры в воспитании учащихся. Перед школой стоит задача внедрения занятий физической культурой в жизнь каждого школьника, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья.



По моей инициативе в 2007 году в МОУ гимназии №3 был оборудован тренажерный зал. Ежегодно он пополняется новыми тренажерами. В тренажерном зале проходят занятия для учащихся специальной группы здоровья, для старшеклассников, для педагогов и родителей учащихся.

С 2007-2008 учебного года в МОУ гимназии №3 организованы занятия для учащихся со специальной группой для занятий физкультурой.



# Задачи физического воспитания специальной медицинской группы.

Программа реализуется в трех возрастных группах: 1-4 классы объединены в 1 группу, 5-9 классы во вторую, 10-11 классы в третью группу. Задачи физического воспитания школьников, отнесённых к СМГ, следующие:

- укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма школьников с учётом имеющегося у него заболевания;
- воспитание активного и сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;



# Требования к уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе.

1. Обучение рациональному дыханию.
2. Формирование правильной осанки и её коррекция.
3. Индивидуальный подход к занимающимся.
4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.



# Общие теоритические сведения.

Теоретический материал, изучаемый на уроках, содержит сведения по общим основам оздоровительной физкультурой; причинам возникновения наиболее распространённых заболеваний детей и подростков. Учащиеся знакомятся с методикой лечебной физкультуры при различных заболеваниях. Знания, полученные детьми по механизму лечебного действия физических упражнений, увеличивают их оздоровительный эффект.



# Практические занятия.

Практические занятия объединены в индивидуальные циклы и направлены на коррекцию разных видов заболеваний. При этом занятия не сводятся только к занятиям оздоровительной физкультурой, а носят комплексный характер. Общая физическая нагрузка подбирается индивидуально по функциональному состоянию организма.



# Работа на тренажёрных устройствах.

На уроках применяются упражнения на кардио - тренажерах, которые способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и дыхания.



# Упражнения на больших гимнастических мячах.

Упражнения на больших гимнастических мячах способствуют развитию у детей двигательной координации, улучшению осанки и профилактики её нарушений. Большие гимнастические мячи позволяют включать в работу даже такие группы мышц, которые не затрагиваются при других видах упражнений.



# Применение упражнений йоги.

Применения упражнений йоги способствует развитию мышечной силы, выносливости, улучшению гибкости, тренирует респираторную систему.



# Применение упражнений пилатеса.

Упражнения пилатеса способствуют развитию гибкости



# Лыжная подготовка.

Ходьба на лыжах является прекрасным оздоровительным, общеукрепляющим и закаливающим средством и включена в программу для детей специальной группы здоровья.



# Самомассаж.

Одной из форм оздоровления является самомассаж. Наиболее простые приёмы доступны детям среднего школьного возраста. Действие самомассажа оказывает такое же благотворное влияние, как и лечебный массаж. Так же применяется массаж с помощью массажных мячей.



# Специальные упражнения.

Значительная часть практических занятий уделяется специальным упражнениям при различных заболеваниях таких, как

- нарушение опорно – двигательного аппарата
- нарушение деятельности сердечно – сосудистой системы
- ожирение
- заболевания дыхательной системы





