

**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



