

Министерство здравоохранения Ставропольского края

Государственное учреждение здравоохранения
«Ставропольский краевой центр лечебной физкультуры
и спортивной медицины»

**Информационно-
методические материалы
по лечебной физкультуре
(для летних оздоровительных учреждений)**

г. Ставрополь, 2010 г.

Материалы подготовлены:

- В.О.Агранович – главный врач;
- Н.С.Стефаниди – заместитель главного врача;
- В.Н.Бушман – инструктор-методист по ЛФК;
- Л.А.Иванова – врач методист

Здоровье – оптимальное состояние человека и успешное противодействие факторам внешней среды с целью достижения полного физического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни можно рассматривать как основу профилактики заболеваний, включающий привычки, поведение, социальный и сексуальный стиль жизни человека, выполняемые им гигиенические навыки, способствующие сохранению и укреплению здоровья, предупреждению развития нарушений здоровья.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья человека определяют: индивидуальный образ жизни – на 50%, наследственность – на 20%, условия внешней среды – на 20%, и работа медиков – на 10%.

1. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ

Физическое воспитание – это система мероприятий, направленных на воспитание здоровой, всесторонне развитой и морально стойкой молодежи средствами физкультуры и спорта.

Задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение сопротивляемости организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.), воспитание воли, дисциплинированности, чувства коллектива, закаливание.

Физическое воспитание способствует выработке у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту и находится в тесной связи с умственным и трудовым воспитанием.

Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благотворное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности.

Для выполнения функции опоры и передвижения в организме человека с первых дней формируется опорно-двигательный аппарат – скелет и мышцы. При рождении ребенка его костная и мышечная системы уже достаточно развиты и продолжают интенсивно расти. Особенно это становится заметным, когда ребенок начинает ходить: увеличиваются размеры костей и мышц как в длину, так и в толщину; хрящевая ткань постепенно замещается костной. Полное развитие костно-мышечной системы человека при условии выполнения норм двигательной активности заканчивается к 20-24 годам. Нужно приучать организм к движению с раннего детства и заниматься физической культурой на протяжении всей жизни.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играют

разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности.

В системе физического воспитания используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия,
- утренняя гимнастика,
- физкультурные минутки,
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
- спортивные упражнения.

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Медицинский контроль за физическим воспитанием включает:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закалывающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического развития;

- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка, контроль за осуществлением системы закалывания;

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви;

- санитарно-просветительную работу по вопросам физического воспитания среди персонала учреждения и родителей.

2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Физическая подготовленность характеризуется развитием у детей двигательных навыков и качеств. Определяются следующие физические качества:

быстрота – по времени пробегания 10 м с хода;

скоростно-силовые – по времени пробегания 30 м со старта, длине прыжка с места, высоте прыжка с места, дальности броска набивного мяча (1 кг) из-за головы в положении стоя, дальности метания правой и левой рукой;

выносливость – по времени бега на дистанции 90, 120, 150 м. и др. (в зависимости от возраста детей).

Наряду с количественной оценкой проводится учет качества выполнения каждого движения;

при беге - следует обращать внимание на положение головы и туловища,

согласованность движения рук и ног, легкость бега, отрыв стоп от почвы и сохранение направления бега;

при прыжке – исходное положение, замах рук, толчок ног, сохранение равновесия при приземлении;

при метании – исходное положение, прицеливание, замах, бросок, его направление и сохранение равновесия туловища.

Полученные в динамике результаты необходимо заносить в медицинскую карту ребенка.

Для определения функционального состояния организма и решения вопроса об индивидуальных назначениях физических нагрузок используются пробы с дозированной мышечной нагрузкой. Эти пробы проводятся детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья и после длительных заболеваний.

3. КОНТРОЛЬ ЗА САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ И ОДЕЖДОЙ ДЕТЕЙ

Эффективность занятий физическими упражнениями и свободной двигательной деятельности детей зависит от условий, в которых они проводятся.

Дети занимаются в спортивной форме – удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На ногах тапочки на резиновой подошве. При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям.

Температура воздуха физкультурного зала +17 градусов по С и относительная влажность -40-55%. В перерыве между занятиями и до занятий в зале проводится влажная уборка и проветривание.

4. САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Особое внимание в этой работе должно уделяться просвещению родителей по вопросам физического воспитания и привития гигиенических навыков в семье. Тематика бесед должна отражать вопросы физического воспитания детей.

Большое внимание необходимо уделить преемственности в проведении закаляющих мероприятий в спортивном учреждении и дома, рациональной одежде и обуви в различные сезоны года, и при занятиях физическими упражнениями.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ, СКОЛИОЗЕ**

Лёжа на спине

1. И.п. – руки вдоль тела:
 - руки через стороны вверх - вдох
 - и.п. – выдох (3-4 раза)
2. И.п. – руки в стороны:
 - поднять плечи, голову, руками потянуться к носкам ног,
 - и.п. (6-8 раз)
3. И.п. – руки в стороны, ноги на стопах:
 - левой рукой потянуться к правой руке, колени отклонить в другую сторону
 - и.п.
 - поменять руки (6-8 раз)
4. И.п. – руки вдоль тела:
 - поставить ноги на стопы
 - поднять таз и спину
 - опустить таз и спину
 - и.п. (8-10 раз)
5. И.п. – прежнее:
 - разноименно поднять руку и ногу в сторону
 - и.п.
 - поменять руку и ногу (8 раз)
6. И.п. – прежнее:
 - одновременно поднять руки и ноги в стороны
 - и.п. (8 раз)
7. И.п. – руки в стороны, ноги врозь
 - махом рук сесть, руки вперед, ноги «по-турецки» (спина прямая)
8. И.п. – руки вдоль тела:
 - руки через стороны вверх – вдох
 - и.п. – выдох

Лёжа на боку (правом, левом)

1. Равновесие – поднять руку, ногу
 - и.п. (8-10 раз)
2. «Ножницы» (8-10 раз)

Лёжа на животе

1. И.п. – руки вдоль тела, голова на подбородке:
 - поднять плечи, голову, ноги, руки на поясе
 - руки в стороны, ноги врозь

- руки на поясе, ноги вместе
- и.п. (8 раз)

2. И.п. – руки вверх:
- разноименные руку и ногу поднять
 - и.п.
 - поменять руку и ногу (6 раз)

3. И.п. – прежнее:
- одновременно поднять руки и ноги «лодочкой»
 - и.п. (6 раз)

4. И.п.- руки в стороны:
- поднять плечи, голову, ноги, руки в стороны – «ласточка»

5. И.п. – прежнее:
- поднять плечи, голову, ноги, мах руками как «птица крыльями»
 - и.п. (4 раза)

Стоя на четвереньках

1. Разноименно поднять руку и ногу – равновесие (4 раза)
2. Отведение поочередно руки в сторону
3. «Кошка добрая и злая» - (прогнуться в пояснице, спина круглая)
4. «Пролететь» под забор

Стоя у стены

Выравнивание осанки у стены – касаясь её пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками, затылком

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

1. Зажав между ногами мячик, медленно идти по комнате, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.
3. Положите на пол щётку с длинной ручкой или палку. Ребенок должен пройти по ней боком, на цыпочках, заложив руки за голову.
4. Вытянув вперед руки, поднять пальцами ног с пола носовой платок.
5. То левой, то правой ногой вращать на полу мяч.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги зажат платок.
8. Походить на носках и пятках.

