

Рабочая программа

по ЛФК для учащихся 2 сл. -4 сл.,4 кл., 8 кл сл. классов ГБОУ школы-интерната с. Малый толкай

Учителя: Костина Н.Н.

Янзина Н.Н.

Задачи занятий ЛФК.

1. Улучшить общее состояние организма и дыхание за счёт увеличения экскурсии грудной клетки.
2. Улучшить координацию движений, тонус мышц и силовую выносливость.
3. Развитие общей и мелкой моторики.
4. Профилактика прогрессирования заболеваний опорно-двигательного аппарата путем создания мышечного корсета.
5. Работа над формированием пространственной ориентации.
6. Приемы по исправлению косолапости и плоскостопия.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта) .Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Занятия ЛФК осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Занятия ЛФК способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети со слаборазвитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В программу включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами упражнений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого занятия.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя – стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

В каждом кл

Списки детей для занятий ЛФК на 2018-2019 учебный год ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

В каждом классе на уроке ЛФК, группа разделяется на подгруппы по заболеваниям, упражнения подобраны по структуре заболевания:

1. Плоскостопие.
2. Нарушение осанки.
3. Развитие общей моторики.

Класс	Количество уч-ся	Ф.И.	Диагноз	Виды упражнений	Кол-во часов за год
2 сл. – 4 кл. сл.	5	И. А. П. М. К. К. Ш.Н. О. М.	Развитие общей моторики	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения дыхательные в положении сидя. - Подвижные игры. - Упражнения на расслабление мышц верхних конечностей. - Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. - Построение у зеркала, проверка осанки. - Упражнение с мячами. - Упражнение с обручами. 	35 ч.
4 класс	6	А. В. С. М. Б. Т. С. О. С. Ж Ш. В. .	<ul style="list-style-type: none"> Нарушение осанки, Нарушение осанки. Нарушение осанки. Плоскостопие. Нарушение осанки. Нарушение осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение при комбинированном сколиозе и нарушении осанки: - Упражнения на выпрямление позвоночника в положении сидя. - Упражнения у 	

8 сл. класс	3	К. И. С. В. Г. М.	Нарушение осанки. Нарушение осанки. Нарушение осанки.	<p>гимнастической стенки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи. - Ласточка. - Упражнения для укрепления мышц спины в положении лёжа на животе. - Поднимание обеих ног в положение на животе. - Катание мячей. - Упражнения для мышц спины. - Упражнения для мышц туловища и тазового пояса. - Упражнения с палками. - Упражнения на расслабления мышц шеи, туловища, мышц верхних конечностей и нижних конечностей. - Упражнения для коррекции плоскостопия: - Ходьба по ребристой доске. - Ходьба на носках с поворотом внутрь. - круговые вращения стопами. - сидя на стуле, катания гимнастической палкой.
-------------	---	-------------------------	---	--