

«Здоровьесбережение в физкультурно-оздоровительной работе»

Среди общей заболеваемости детей патология опорно-двигательного аппарата достигает 24%, среди которых большую часть составляют сколиозы. Спецификой школы является проживание детей в течение 5 дней в школе, во время которого обеспечивается не только обучение и воспитание школьника, но и реализуется индивидуальный план лечения и коррекционно-развивающей работы. Школа является лидером в регионе в области построения образовательной среды, направленной на сохранение, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

В службу здоровья нашего образовательного учреждения, наряду с другими, входит физкультурно-оздоровительная кафедра. Её составляют руководитель физического воспитания, учителя физкультуры, инструктора по физической культуре, и все мы стараемся сделать физкультурно-оздоровительную деятельность более интересной, более значимой и более эффективной в достижении результатов.

Работа групп взаимодействия включает в себя динамику показателей физического развития, назначение индивидуальных упражнений с учетом основного диагноза и сопутствующих заболеваний. В результате этой работы составляется диагностическая карта на каждый класс, отражающая диагноз ученика, его сопутствующие заболевания, коррекцию, динамику показателей физического развития (ЖЕЛ, СВМ спины и живота). Тестирование проходит 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май). Анализ динамики показателей физического развития лежит в основе коррекционной карты, которая даёт возможность каждому учителю и инструктору индивидуально работать с учеником в направлениях, требующих коррекции и особого внимания. Выделяются следующие цели лечения сколиоза у растущего пациента: остановить прогрессирование деформации; уменьшить деформацию (угол Кобба, величина ротации); улучшить качество жизни; сохранить или восстановить функции позвоночника, грудной клетки (подвижность, гибкость и др.); улучшить внешний вид пациента; уменьшить боль; улучшить дыхательную, сердечную функцию; исключить вероятность инвалидизации, хирургического лечения во взрослой жизни.

В школе разработана Адаптированная образовательная программа по физической культуре для учащихся 1 – 9 классов с ограниченными возможностями здоровья (нарушения ОДА).

Основной и обязательной формой организации физической культуры в Школе здоровья является урок, который строится в соответствии с общими педагогическими и методическими принципами физического воспитания с учетом основного и сопутствующих заболеваний.

Уроки физкультуры проводятся в зале или на стадионе и в бассейне, проходят 2 – 3 раза в неделю. Где основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных и координационных способностей, а также их сочетаний. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных условиях. Мы развиваем двигательные навыки в подвижных и спортивных играх, изучаем способы допустимой двигательной деятельности. Занятия по коррекции двигательных навыков (ЛФК), способствуют укреплению мышечного корсета, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем и стабилизации сколиотической болезни, воспитанию навыка правильной осанки, развитию координации движений. Особое место отводится обучению правильному дыханию при выполнении упражнений и гимнастике для глаз. Занятия строятся как по традиционным методикам с использованием игр и игровых заданий, так

и с применением различных фитнес технологий, таких как фитбол гимнастика, степаэробика, аэробика, элементы пилатеса, занятия на тренажерах. В старших классах мы включаем видео фрагменты комплексов упражнений на проекторе для обучения детей различным направлениям фитнеса и разбираем, какие упражнения им можно делать, а вместо каких выполнить упражнения на дыхание. Дети со второй степенью сколиоза и имеющие прогноз на прогрессирование, осложненные сопутствующими заболеваниями, занимаются с инструктором индивидуально. Для индивидуальных тренировок используются авторские методики лечения сколиоза современных зарубежных школ. Специфические упражнения в лечении сколиоза основываются на самокоррекции тела в трёх плоскостях, стабилизации исправленного положения тела; интеграции коррекционного положения тела в повседневную деятельность.

Большое внимание в нашей школе уделяется внеурочной деятельности физкультурно - оздоровительной направленности. В школе функционирует Школьный спортивный клуб под названием «Формула здоровья» по направлениям: плавание, подвижные игры, силовой фитнес. Нашей доброй традицией стали соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья», спортивно-игровая программа «Играем вместе», «Масленица», «Соревнования по пионерболу», «Веселые старты». Хочется отметить живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников. Они не только соревнуются между собой, но и являются ведущими и судьями внутри школьных состязаний. Это «Мой веселый звонкий мяч», Веселые старты, соревнования по пионерболу, баскетболу, настольному теннису. Дети активно участвуют в спортивных праздниках, посвященных памятным датам. К 23 февраля в бассейне проходят заплывы на 25 метров, в зале «Меткий стрелок». Игра «Разведчики» учит детей развивать наблюдательность, ориентироваться на местности при прохождении контрольных пунктов. Всегда с огромным интересом проходит «Неделя физкультуры и здоровья» и, конечно, всех притягивает «День Нептуна». Костюмированное представление и веселые эстафеты никого не оставят равнодушным. Окончательное подведение итогов проходит на общешкольном фестивале «Парад звезд». Наши дети активно участвуют в чемпионате «Абилимпикс» по компетенции Адаптивная физическая культура, где занимают призовые места. В этом году мы представляли Санкт-Петербург на национальном чемпионате. Ежегодно на базе нашей школы проводится районная Межпредметная олимпиада «Все о здоровье» для учащихся 8 – 9 классов. В этом году мы приняли участие во Всероссийской акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». Где заняли первое место. Нам приятно осознавать, что наша работа и прилагаемые усилия приносят пользу нашим воспитанникам и помогают детям сохранить и укрепить свое здоровье.

Список литературы:

1. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб. 2001.
2. Халемский Г.А., Лобанова Ж.А., Мартыненко Т.И., Мухина Г.В. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» М.: Издательство НЦ ЭНАС», 2002.–77с.
3. Дудин М.Г., Пинчук Д.Ю. Идиопатический сколиоз. Диагностика, патогенез. СПб – «Человек» 2009.
4. Комплексное лечение детей с деформациями позвоночника [Электронный ресурс]: материалы научного симпозиума; Санкт-Петербург. 22–23 сентября 2022/гл. ред. Виссарионов С.В., ред. Овечкина А.В.– СПб.: Научные технологии, 2022.–102 с.

