

Консультация:

«Лечебная физкультура в режиме дня.

Место в лечебной физкультуре

в режиме дня»

Воспитатель
Сафронова Светлана Яковлевна

г. Пушкино 2019 г.

Лечебная физкультура в режиме дня.

Место в лечебной физкультуре в режиме дня.

Основными средствами общей и специальной тренировки при ЛФК являются:

- Физическое упражнение;
- Естественные факторы: солнце, воздух и вода.

В условиях нашего санатория применяются следующие формы ЛФК в режиме дня:

- Гигиеническая гимнастика после утреннего и дневного сна;
- Терренкур или дозированная ходьба;
- Спортивные и подвижные игры;
- Прогулки и экскурсии;
- Музыкальные занятия;
- Массаж;
- Закаливание.

Лечебная физкультура пронизывает всю жизнь санатория, включается все режимные моменты от утреннего подъема до ночного сна включительно. Причем большую часть времени бодрствования детей с ними работают педагоги.

Исходя из этого, врач по ЛФК на специальных занятиях познакомил педагогов в формах ЛФК, методисты разучили с ними упражнения для гигиенической гимнастики и совместными усилиями была выработана памятка "Место ЛФК в режиме дня".

Поэтому, наряду с методистами ЛФК, которые проводят лечебную гимнастику, участвуют в проведении терренкура, разучивают комплексы гигиенической гимнастики с педагогами и медицинскими сестрами, педагоги также активно участвуют в проведении основных форм ЛФК.

Какое же место занимает ЛФК в режиме санатория и как в наших условиях педагоги проводят элементы ее в повседневной жизни?

Всем известно, какое благотворное влияние оказывает свежий воздух на общее состояние организма, особенно на организм ребенка с заболеванием органов дыхания, поэтому хорошее проветривание зимой и осенью всех помещений санатория: игровых, спален, столовых, кабинетов ЛФК и

пребывание в помещении во время сна, питания с открытыми форточками или окнами в весенне-летний период - является неперенным условием и одним из элементов ЛФК.

Тщательное проветривание всего помещения перед подъемом детей, во время прогулок и сна - неперенное условие в режиме сна нашего санатория. Следят за этим медицинская сестра и педагог.

Большое значение для жизнедеятельности организма имеет правильное дыхание. Правильное дыхание - носовое. Чтобы выработать его у ребенка. упражнять его в этом, необходимо постоянно следить за чистотой носа, поэтому во время туалета и в повседневной жизни педагоги особое внимание уделяют состоянию носа.

Гигиеническую гимнастику проводят педагоги и медицинские сестра комплексам, данным и разученным с ними методистами ЛФК. Каждый комплекс проводится по одному месяцу. Всего за время пребывания детей в санатории с каждой группой (старшей и младшей) проводится по 2 комплекса гигиенической гимнастики. Во время ее проведения педагоги и медицинские сестры следят за правильным дыханием, осанкой, темпом выполнения упражнений.

Проводится гигиеническая гимнастика при открытых форточках или окнах, в теплую погоду на улице.

Завтракают, обедают и ужинают дети в предварительно проветренных столовых. Педагоги и медицинские сестры следят за правильной осанкой детей.

Лечебная гимнастика проводится методистам ЛФК в специальных кабинетах, летом на улице, на верандах. Медицинские сестры организовано проводят детей на занятия по списку и ко времени, данному методисту ЛФК.

Когда часть детей уходит на занятие лечебной гимнастикой, остальные идут на прогулку. Гуляют дети 2 раза в день зимой и 4 раза летом. Зимой 4-5 часов, летом 7-8 часов.

Проводятся прогулки на территории санатория или в ближайшем лесу.

Начинают педагоги прогулку с нескольких упражнений, т.е. делают с детьми глубокий вдох и медленных выдох, повторяя это упражнение 4-5 раз. С детьми младшей группы проводят их в игровой форме: сорвем и понюхаем цветок;

понюхаем, чем пахнет воздух: морозом, землей, цветами, сеном. Со старшими детьми уже более осмысленно: глубокий вдох и медленный звуковой выдох.

В целях развития двигательных навыков и умений и удовлетворения потребности детей в движении, педагоги на прогулках проводят подвижные и спортивные игры. Из спортивных игр, они проводятся главным образом со школьниками, проводятся игры, включающие элементы волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона, городков, лапты.

Зимой используем лыжи и санки.

Проводим подвижные игры на различные виды движений: бег, ходьбу, прыжки, метание, подлезание и др., где преследуется и воспитательные цели: воспитание выдержки, смекалки, ловкости и т.д. Это игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и автомобиль", "Два мороза", "Не попадись", "Волк во рву", "Поймай бабочку", "Попади в цель", "Ловишки с мячом", "Мыши в кладовой", "Наседка и цыплята" и мн. другие.

Проводя их, педагог следит за осанкой детей, их общим состоянием, правильным выполнением движений. Детям с ограниченным режимом движений поручаются роли пассивные, не требующие больших усилий, физической нагрузки.

После игр большой подвижности (с бегом, прыжками, метанием), проводим игры малой подвижности типа "У Маланьи, у старушки", "Рано, рано мы проснулись", хороводные игры с пением "Мы на луг ходили", "Зайка", "Хоровод в лесу" или игры с элементами гимнастических упражнений: "Ровным кругом", "Запрещенное движение" и др. С их описанием можно ознакомиться в сборнике "Игры с элементами дыхания" под девизом: "Лечись играя, играя лечись".

Одним из элементов прогулки является посильный труд детей: уборка участка, очистка дорожек от снега, поливка цветов, уборка игрового материала, вскапывание песка и др. В процессе его педагоги так же следят за осанкой детей, умением пользоваться инвентарем. Если же трудовое занятие фронтальное, то в середине и в конце его проводится тоже несколько дыхательных упражнений типа: отдохнем, расправим плечи, глубоко вдохнем и медленно выдохнем.

Во время свободных игр педагоги следят за чередованием сидячих игр и игр с движением: если ребенок долго играл в песке, предлагают поиграть с мячом

или скакалками; если много бегал - полепить или посмотреть книгу; следят за осанкой детей.

Перед уходом с прогулки проводят ходьбу с элементами ЛФК. Цель ее - дать дополнительную нагрузку с углубленным дыханием. Она проводится следующим образом: дети старшей группы проходят расстояние 40-50 м, имитируя ходьбу на лыжах, коньках зимой, ходьбу по высокой траве, косьбу весной и летом. В младших группах она проводится в игровой форме: под песню "Петя - барабанщик", или в виде игр "По ровной дорожке" и др.

В течении всей прогулки педагоги, следят чтобы дети дышали носом.

Прогулки на расстояние 200-500м проводятся 2 раза в день - в основном в конце, иногда в начале прогулки на территории санатория.

1 раза в неделю весной и летом проводится терренкур - ходьба на расстояние 1,5 - 5 км., угол подъема от 10 до 25 градусов, проводится он методистами ЛФК и педагогами.

В середине его методист проводит общие дыхательные упражнения. Во время терренкура следит за общим состоянием детей, подсчитывает пульс до и после терренкура.

Во время прогулки детей тщательно проветривают все помещения, на обед дети приходят в чистое и свежее помещение. Обед и ужин проводятся по типу завтрака.

После дневного сна проводится гимнастика по тому же комплексу, что и утренняя гигиеническая. Проводится она педагогами по типу утренней.

Вечерняя прогулка проводится по типу утренней.

Педагогические занятия проводятся в столовых или игровых комнатах (зимой и осенью) и на улице (весной и летом). Во время занятий фиксируется осанка детей - сделаем руки назад и выпрямим спинку. Занятия проводятся в предварительно проветренном помещении. В конце занятия проводится 1-2 минутная дыхательная гимнастика (выпрямимся, потянемся, присядем, подышим и т.д.), с младшей группой обязательно в игровой форме.

Музыкальные занятия проводятся в кабинетах ЛФК или в зале, проводит их музыкальный работник со специальным образованием. Во время музыкальных занятий особое внимание уделяется постановке дыхания, фиксируется осанка, дается чередование видов движений: ходьба, бег, разучивание плясовых

движений, слушание музыки, пение, музыкальные игры, пляски, заключительная ходьба.

Мы считаем, что только их совместной и слаженной работой можно достичь той цели, которую мы ставим: улучшение функций внешнего дыхания, сердечно - сосудистой системы, общего физического развития и совершенствования двигательных навыков и умений, т.е. всего того, что необходимо для детей с хроническим заболеванием органов дыхания в условиях санатория.