

Лечебная физкультура

Лечебная физкультура.

Цель курса: коррекция различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей слабовидящих детей.

Задачи курса:

- оздоровление, достигаемое путем активизации двигательной деятельности;
- учет офтальмологической характеристики, особенностей вторичных дефектов, уровня физической подготовленности, возраста детей для правильного подбора комплекса упражнений в разной последовательности и дозировке;
- наряду с физическими упражнениями коррекционной направленности, использовать упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентировка в пространстве, управление своими движениями);
- регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях.

Наряду с общими задачами для детей с нарушением зрения решается ряд специфических задач, направленных на преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной подготовленности детей, вызванных нарушением зрения:

- совершенствование навыков пространственной ориентировки;
- совершенствование мышечного чувства, навыков ориентировки на слух в процессе занятий ЛФК;
- коррекция скованности и недостаточности движений, преодоление неуверенности при передвижении в пространстве;
- развитие координации, подвижности в суставах, способности к дифференцировкам.

Обучающиеся разбиваются на три группы:

1-я группа – обучающиеся с нарушением деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем;

2-я группа – с нарушением опорно-двигательного аппарата;

3-я группа – обучающиеся, имеющие зрительные показания к выполнению физических упражнений в связи с особенностями зрительной патологии (миопия высокой степени и с изменением глазного дна, подвывиха хрусталика, афакия, глаукома).

По окончании занятий ЛФК у детей должны:

- уменьшиться скованность;
- сформироваться навыки самостоятельности в пространственной ориентировке и передвижении;
- укрепиться «мышечный корсет»;
- свестись к минимуму возрастные задержки в развитии того или иного двигательного качества.