

- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни,
- повышение умственной и физической работоспособности,
- адаптация к внешним факторам,
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей,
- воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Патология опорно-двигательного аппарата в основном представлена такими заболеваниями, как сколиоз II или III степени (20 чел.), остеохондроз позвоночника (10 чел.), осложненный неврологическими нарушениями, нестабильность шейного отдела позвоночника (7 чел.), плоскостопие II степени (5 чел.). В методике проведения занятий по физическому воспитанию для данной группы студентов необходимо обращать особое внимание на исходное положение (лежа на спине и животе), а при выраженном сколиозе использовать и асимметричные исходные положения в зависимости от дуги сколиоза. Физические упражнения преимущественно направлены на укрепление мышечного корсета туловища (статические и динамические упражнения), расслабление и растяжение спазмированных мышц, дыхательные упражнения, как в зале, так и при занятиях в бассейне.

Практическая деятельность преподавателя требует знания основного заболевания студента, его клинического проявления, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Эти сведения необходимы преподавателю для того, чтобы не навредить здоровью и выявить потенциальные функциональные возможности студента, а также контролировать оптимальные возможности их коррекции и развития. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации при работе со студентами в специальной медицинской группе осуществляется в объединении их в относительно однородные группы. Занятия строятся по общепринятой структуре, специальные упражнения подбираются с учетом основного заболевания и включаются в основную часть занятия.

Из вышеизложенного следует, что лица имеющие отклонения в состоянии здоровья по возможности не освобождаются от занятий физической культурой, а им рекомендуется специальная медицинская группа. Регулярные и правильно организованные занятия физическими упражнениями, проводимые со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны быть направлены на повышение и последовательное укрепление уровня здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. Все это вместе взятое является фундаментом повышения физической и умственной работоспособности человека и его здоровья в целом.

Гусева А.Ф.

Дошкольное образовательное учреждение №438, Екатеринбург, Россия

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Что может быть важнее здоровья ребенка? Будет ребенок здоров душой и телом, вырастет, и пойдет уверенно по жизни. Здоровье наших детей зависит от многих факторов: питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной систематической активности, закалывающих оздоровительных процедур, психологического комфорта в семье и ДОУ.

В наше время статистика такова, что около 30% детей старшего дошкольного возраста относятся к категории детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Перед нами всегда стоял вопрос: каким образом сделать занятия по профилактике плоскостопия интересными, с помощью каких средств можно снять физическое утомление, напряжение с натруженных ножек ребенка? Как убедить детей в пользе специальных, порой утомительных упражнений? Чем можно увлечь ребенка, создать эмоциональный положительный фон на занятии? Коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата можно достичь путем выполнения правильно подобранных специальных упражнений с предметами и без них, самомассажа стопы и голени, а также с помощью разнообразных игр, «игр, которые лечат».

Учитывая особенности физического развития каждого ребёнка с нарушением опорно-двигательного аппарата мы разработали специальные цветочные знаки. Эти цветочные знаки обозначают дозирование двигательной нагрузки и ограничения физических упражнений. Знаки расположены в виде сигнальных эмблем на спортивной одежде ребёнка. Цветочные обозначения и рекомендации находятся в индивидуальном паспорте ребёнка.

Нет в мире детей, которые бы не играли, потому, что игра для них – жизненная потребность, средство всестороннего развития.

Игровые технологии используют все образовательные учреждения. Особенность игровых технологий в нашем детском саду в том, что нам необходимо создать игры, обучающие детей правилам, чередования двигательной активности и отдыха, самообслуживания, оказание помощи своему организму, ведь учить, играя всегда эффективней, а учение без принуждения – это выбранный нами подход педагогики сотрудничества.

К внедрению игровой технологии мы подошли творчески, т.к. скопировать технологию невозможно. Составили необходимые для наших детей здоровьесберегающие игры, помогающие им укрепить здоровье и адаптироваться в различных ситуациях.

Занятия, которые строятся на играх, очень нравятся детям. Во время таких занятий идёт накопление объема двигательных действий без заострения внимания на каких-то глубоких теоретических и технических сообщениях.

Но также повышению эффективности способствует использование тренажеров и нестандартного, нетрадиционного оборудования. Применяя большое количество недорогих, использующихся в повседневном быту предметов, кусочков ткани, шнура, мы создали нетрадиционные тренажеры. Такие тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются и сворачиваются для хранения, стираются и моются, эстетичны на вид. Но, главное, упражнения на них (в частности это пассивный массаж стоп), снимают напряжение в уплощенном своде стопы ног ребенка. Воздействуют на биологически активные центры, находящиеся на стопе, совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается суставная гибкость, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается кровообращение, укрепляются сосуды, а все это и является основой физической подготовкой детей к школе.

Основная цель, нашей работы, заключается в увлечении ребенка интересной игрой. Упражнения проводятся только босиком. Занятия дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы. А проведение занятий в игровой форме с музыкальным сопровождением вызывают повышенный интерес детей, создают благоприятную психологическую атмосферу, положительный эмоциональный настрой детей. Эти многократно повторяющиеся упражнения нравятся детям, когда они перевоплощаются в «зайцев-барабанщиков», «обезьянок-шалунишек», «маленьких и больших гусениц», «гибких змеек», «купальщиков-кротов», «быстрых дельфинов», «от-

важных лягушат» и многих других персонажей наших игр. Интересной находкой для нас стали упражнения типа «Танцующий верблюд», «Смеющийся сурок» (с элементами эмпрофилактики). Увлекают детей и путешествия – загадки. Путешествие на коралловые острова.

Правильное использование комплексов физических упражнений позволяют эффективно укреплять здоровье ребёнка, повышать функциональные возможности, тренировать, как мышечную, так и нервную систему.

Комплексы корригирующей гимнастики с предметами составляем сами. На занятиях используем наглядные пособия (картинки, рисунки, фотографии), песни, загадки, потешки, стихотворения, соответствующие сюжету. Радужные цвета, веселое смешное оборудование находят положительный отклик в эмоциональном восприятии ребенка. Все это способствует повышению интереса, активности детей, более качественному выполнению упражнений. Эмоциональные переживания во время занятий благотворно влияют на функциональное состояние мозга, повышают тонус всех систем организма.

Использование методов телесно - ориентированной терапии в общеразвивающих упражнениях позволяют ребёнку учиться доверять своему телу, собственным впечатлениям. На уровне тела ребёнок моделирует своё отношение к людям, явлениям, и окружающему миру.

Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные - направленные на расслабление и нормализацию поз головы и конечности, на развитие координации движения и функции равновесия, на коррекцию осанки и ходьбы.

При целенаправленной систематической коррекционной работе количество детей имеющих уплощение стопы уменьшилось на 37%, у детей с плоской стопой наблюдается небольшое увеличение высоты свода стопы. А это означает, что эффект от регулярной коррекционной работы достаточно высок. С помощью нестандартных и нетрадиционных средств физического воспитания оптимизирован естественный процесс становления и коррекции опорно-двигательного аппарата растущего ребенка, что является положительной предпосылкой для перехода в более широкий и трудный социум - школу.

Библиографический список

1. Малофеев, Н. Н. Интеграция и специальные образовательные учреждения: необходимость перемен / Н. Н. Малофеев // Дефектология. – 2008. – № 2. – С. 86-93.
2. Никитина, М. И. Проблема интеграции детей с особенностями развития // Инновационные процессы в образовании. Интеграция российского и западноевропейского опыта: Сб. статей. – СПб., 1997. – Ч. 2. – С. 152.
3. Айшервуд М.М. Полноценная жизнь инвалида. - М.: Инфра-М, 2001
Алферова Г.В. Новые подходы к коррекционно-развивающей работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья // Дефектология. - 2001. - №3. - С. 10-17.

Дворкина Е.М., Осипов А.Ю., Христолюбова А.А.

Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КРАСГМУ ИМ. ПРОФ. В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО

В современных экономических условиях, одним из важных факторов карьерного роста любого человека будет являться уровень его физического и психического здоровья. Только здоровый человек сможет выдержать все возрастающую конкурен-