

Архипова Оксана Васильевна
инструктор по физической культуре
АНО ДО «Планета детства «Лада» –
Д/С №187 «Солнышко»
г. Тольятти, Самарская область

DOI 10.21661/r-485854

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЛФК В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

***Аннотация:** в статье автором дается обоснование введения элементов лечебной физической культуры в практику детского сада, указываются особенности проведения ЛФК с детьми дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, нагрузка, дозировка, физические упражнения, двигательная активность.*

В настоящее время в современном обществе существуют проблемы, которые вызывают необходимость внедрения лечебной физической культуры (ЛФК) в практику детского сада. Среди главных причин – это резкое ухудшение здоровья детей раннего и дошкольного возраста; ухудшение экологической обстановки, влияющее на снижение иммунитета детей.

Задачами ЛФК выступают следующие:

- оказание общеукрепляющего воздействия на детский организм;
- формирование правильной осанки;
- своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния.
- повышение двигательной активности детей.

В дошкольной практике применения элементов ЛФК наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами, без предметов, а также различные двигательные игры.

Возможно использовать различные формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, специальные игровые занятия.

Частные методики ЛФК с детьми старших и подготовительных групп проводятся с учетом основных дидактических принципов: активности, доступности, систематичности, наглядности, последовательности.

Организуя занятие с элементами ЛФК инструктор по физической культуре уделяет большое внимание дозированию нагрузки, которая должна быть адекватной состоянию ребенка, его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки выступают подбор физических упражнений, количество повторений, плотность нагрузки в течение всего занятия, темп выполнения упражнений, а также исходные положения.

В ЛФК выделяют виды нагрузки: большую, среднюю, малую. При введении элементов ЛФК в организацию занятий по физической культуре включаются большие и средние по величине нагрузки. Большая нагрузка заключается в использовании всех упражнений, без каких-либо ограничений. Средняя нагрузка – когда исключается бег, прыжки, сложно координированные упражнения.

Статистические данные показывают, что в дошкольном возрасте наиболее распространенными являются такие отклонения как нарушение осанки, плоскостопие, часто болеющие дети, неврологические заболевания, остаточные явления врожденной патологии.

Эффективность внедрения элементов ЛФК в занятия физической культурой оценивается по показателям частоты заболеваний и обострений хронических заболеваний.

ЛФК позволяет эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус. Противопоказания могут носить только временный характер – это общее недомогание, высокая температура.

В основное содержание занятий с элементами ЛФК входят:

- коррекционные упражнения различной направленности, развивающие физические способности детей;
- акробатические упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц, релаксация;

– танцевальные композиции лечебно-профилактического характера.

Осуществление комплексного подхода к физическому развитию дошкольников позволяет решать задачи формирования навыка правильной осанки и постановки стоп; улучшения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличение силы и выносливости мышц; улучшение координации движений; а также приобщение детей к здоровому образу жизни и воспитание потребности в нем.

Предполагается, что введение элементов ЛФК уже в условиях детского сада приведет к снижению частоты респираторных заболеваний, повышению мышечной памяти детей, снижению агрессивности и повышению эмоционального благополучия дошкольников.

Список литературы

1. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки [Текст] / О.В. Козырева // Дошкольное воспитание. – 1998. – №12.
2. Сидорова. Е.А. Принять правильную осанку [Текст] / Е.А. Сидорова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №10.