

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ У ЛЮДЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Актуальність проблеми. Освіта та повсякденна практика тісно пов'язані між собою. Освіта і здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Структура харчування, розумові здібності, результати іспитів, пропуски занять через хворобу, рівень успішності, ставлення вчителів, активність учнів, готовність до самостійного прийняття рішень, упевненість у своїх силах – усе це елементи і здоров'я і освіти.

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Метою даного дослідження є:

- забезпечення комплексного підходу до гармонійного формування всіх складових здоров'я.
- використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення.

Об'єкт дослідження: учні з порушенням постави та захворюваннями органів дихання, плоскостопістю.

Завдання:

- зниження рівня захворюваності населення;
- підвищення рівня профілактичної роботи;
- стимуляція до здорового способу життя;
- зменшити вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей та молоді;
- зміцнення імунітету організму.

Під час виконання фізичних вправ в організмі дитини відбуваються фізіологічні зрушення, а також закріплюються компенсаторні пристосувальні реакції. Перерви у заняттях лікувальною фізкультурою призводять до втрати чи послаблень умовно-рефлекторних зв'язків, змінюють перебіг пристосувальних реакцій, які без підкріплень також припиняються. Систематичне, щоденне проведення ранкової гімнастики у визначений режимом школи час, спеціальних занять, виконання рухів та інших елементів лікувальної фізкультури, зокрема самостійних, індивідуальних призначень, не

тільки сприяють успішному вирішенню лікувальних завдань, а й відіграють велику виховну роль, привчаючи дітей до організованості та режиму.

Систематичність проведення усіх форм лікувальної фізкультури потрібно для повноцінного лікування хворих дітей, бо тільки безперервний вплив на всіх етапах лікування забезпечує позитивну динаміку морфологічних та функціональних зрушень в організмі дитини.

Уроки лікувальної фізичної культури треба будувати на принципах спільної творчості педагога та дитини, мотивації навчання, стимулюючи дитину до досягнення мети, самовдосконалення.

Робота педагога повинна бути спрямована на те, щоб діти самі прагнули подолати свої недоліки, допомагали один одному, підтримували у колективі дух успіху, терпимості, співчуття, взаємоповаги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О.М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник / О.М. Ващенко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, С.І. Операйло, Л.В. Романенко; за заг. ред. Є.В. Белкіної – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 192 с.