



Допущено Министерством образования и науки РФ.

В книге рассматривается широкий круг вопросов лечебной физкультуры, применяемой в условиях дошкольного образовательного учреждения. Автор предлагает отработанную систему физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: дефектами осанки и плоскостопием.

Лечебная физическая культура (ЛФК) в дошкольном учреждении - новая форма реабилитации детей 1,5-7 лет, имеющих различные патологические и предпатологические состояния.

До недавнего времени для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья ребенка использовали преимущественно различные физиотерапевтические средства, элементы закаливания.

Причины, вызвавшие внедрение ЛФК в практику дошкольных учреждений, многообразны. Среди главных можно выделить следующие: резкое ухудшение качества здоровья новорожденных и как следствие - детей дошкольного возраста; ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка. Наряду с глобальными социальными проблемами, влияющими на здоровье ребенка, можно выделить и более частные проблемы, к которым относится повышенная профессиональная занятость родителей. Ограниченность свободного времени, строгий режим работы поликлиник и кабинетов ЛФК, порой удаленность их от места проживания и ожидание в очереди не способствуют уменьшению числа детей, нуждающихся в немедикаментозной терапии.

Общими задачами ЛФК являются следующие:

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- повышение неспецифической реакции организма.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные

процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

Различают четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций и нормализация функции. Эти механизмы достаточно подробно описаны в специальной литературе. Мы лишь коротко остановимся на каждом из них.

Лечебное действие физических упражнений многообразно и проявляется комплексно.

В детском дошкольном учреждении практикуются почти все формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия (под контролем воспитателей или родителей), прогулки, оздоровительный бег, игровые занятия.

Рекомендуются различные способы проведения занятий с дошкольниками: индивидуальный, малогрупповой и групповой. При тяжелых патологиях предпочтительнее индивидуальный и малогрупповой способы проведения процедур лечебной гимнастики.

Большое внимание на занятиях лечебной гимнастикой отводится дозированию нагрузки: она должна быть адекватной состоянию ребенка и его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки служат подбор физических упражнений, количество повторений, плотность нагрузки на протяжении занятия, исходные положения при выполнении упражнений, темп.

Различают три вида нагрузки: большую, среднюю и малую (по проф. В.А. Епифанову). При большой нагрузке используются все физические упражнения, без ограничений. При средней нагрузке исключаются бег, прыжки, сложнокоординированные упражнения. При малой нагрузке предпочтение отдается элементарным упражнениям для верхних и нижних конечностей в сочетании с дыхательными упражнениями. При проведении занятий лечебной гимнастикой в детском дошкольном учреждении чаще практикуются большие и средние по величине нагрузки.

Курс ЛФК подразделяется на три периода: вводный, основной и заключительный. Длительность профилактического или лечебного курса составляет 1,5-2 месяца. В год ребенок должен пройти минимум два курса лечения.