

Лікувальна фізкультура як засіб боротьби із туберкульозом у Збаразькій санаторній школі-інтернаті



Особливості і значення

Діти – це майбутнє кожної держави, перспективи її економічного, соціального та духовного розвитку. Здоров'я завжди було головним чинником безпеки нації. Але саме на початку третього тисячоліття ця істина почала звучати як дзвін на сполох.

Спеціальні заняття лікувальною фізкультурою (ЛФК) у навчальному закладі є невід'ємною частиною цілісної системи роботи із кожною дитиною, якій рекомендовано оздоровлення у поєднанні із навчанням у санаторній школі. У Збаразькій санаторній загальноосвітній школі-інтернаті I-III ступенів навчаються діти з малими та затухаючими формами туберкульозу, яким окрім звичайної фізичної культури потрібні додаткові методи оздоровлення, а для дітей які взагалі звільнені з уроків фізкультури, ЛФК стає чи не єдиним фізичним засобом оздоровлення.



Упродовж навчання у школі кожна дитина тричі на тиждень зустрічається із фахівцем з лікувальної фізкультури. Під час таких зустрічей приділяється увага і іншим супутнім захворюванням, що виявляють лікарі у дітей, які є учнями навчального закладу. Відомо, що туберкульоз дуже часто супроводжується сутулістю, скованістю. Діти часто бувають замкнуті в собі, дуже напружені, що перешкоджає їхньому нормальному фізичному і психічному розвитку.

Поряд із основним захворюванням (малі і затухаючі форми туберкульозу) у дітей часто спостерігаються захворювання, які ідуть в ногу з сучасним часом. Засоби масової інформації повідомляють, що серед випускників загальноосвітніх навчальних закладів 60% мають порушення постави, 50% – короткозорість, 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення. Ці вражаючі показники спонукають шукати шляхи вирішення цієї проблеми. Медичні працівники прищеплюють кожній дитині любов до самої себе, вчать дбати про особисте здоров'я, дають зрозуміти, що здоров'я – головна цінність людини, без якої вона не може бути щасливою.

Заняття ЛФК відрізняється від інших уроків. Діяльність школярів на ЛФК не оцінюється звичною для учнів оцінкою.

«Здоров'я – безцінне!» – цю важливу істину школа вчить розуміти кожну дитину у ранньому шкільному віці. У більшості випадків стан здоров'я залежить саме від особистості, від того який спосіб життя вона обирає.

Кожен учень знає, що різні засоби рухової активності – це такі ж необхідні для повноцінного життя фактори, як харчування, відпочинок, сон. Тому діти повинні отримувати повноцінні фізичні навантаження протягом 8-10 годин на тиждень.

Програма лікувальної фізкультури складена таким чином, щоб досягти якнайкращих результатів з відновлення здоров'я дітей, які є учнями санаторної школи. Найбільше уваги приділяється для розвитку дихальної та серцево-судинної системи, розвитку та зміцненню м'язового корсету, комплекси для вироблення навичку правильної постави та для корекції постави, вправи при плоскостопості, короткозорості, вправи на розслаблення та психо-неврологічні розвантаження.

Оздоровча програма містить теоретичні відомості щодо впливу засобів фізкультурно-оздоровчої роботи на здоровий спосіб життя. При особливих патологіях у деяких учнів здійснюється індивідуальний підхід, надаються поради як боротися з хворобою в повсякденному житті навіть після переходу на навчання в інший навчальний заклад. Спілкуємось з батьками.

Гра – одна з найважливіших сфер життєдіяльності дитини. Велика увага приділяється використанню ігрової діяльності учнів у виховному та оздоровчому процесі. Під час гри дитина виявляє та розвиває в собі чимало хороших якостей. Також це допомагає спрямувати на подальше заняття конкретним видом спорту. Старшокласники опановують сучасні комплекси для загального фізичного розвитку, які вони зможуть використовувати упродовж всього життя, а саме: пілатес, йогу, бодіфлекс. Більшість занять, що відбуваються у приміщенні та проводяться під музичний супровід, що робить їх цікавішими та дозволяє застосовувати елементи аеробіки та танцю.



Важливим доповненням у роботі є спортивний інвентар, за допомогою якого урізноманітнюються та стають більш цікавими лікувальні заняття. Так, на бігових доріжках та велотренажерах діти під час зимового періоду можуть покращувати стан дихальної та серцево-судинної систем організму, лавочка для пресу краще витягує та фіксує спину аніж підлога, фітболи застосовуються як для силових навантажень, так і для розслаблення, дрібний інвентар необхідний для різноманітних комплексів та здійснення ігрової діяльності.

