

Хомова Светлана Николаевна
ГБОУ СО ЦПМСС "РЕСУРС"

(Екатеринбург)

Использование элементов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на уроках лечебной физкультуры в школе Дистанционного Образования.

В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Большинство детей не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. В последние годы активно развивается дистанционное обучение, которое зачастую является единственным шансом для тех детей, кто в силу разных причин не может воспользоваться традиционными формами обучения и получить способность укрепления своего здоровья.

Дети с ограниченными возможностями здоровья находясь на домашнем обучении ведут малоподвижный образ жизни, но в связи с тем, что сейчас огромное внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, используя интернет - технологии, можно частично решить эту проблему.

Проект " Развитие дистанционного образования детей инвалидов " дает возможность получить дополнительные знания детям. А на уроках лечебной физкультуры способность укрепления своего здоровья.

Цель дистанционных занятий физической культурой в Школе Дистанционного Образования целиком и полностью совпадает с целью Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса -

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социальной среде, укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности детей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни. Поэтому на уроках лечебной физической культуры (ЛФК) у ребят воспитывается ясное, четкое отношение к своему организму и организации двигательного режима.

Ребенок приобщается систематическим, регулярным занятиям лечебной физкультурой. Занимаясь не только на уроке, а и самостоятельно дома (под присмотром взрослых) значительно увеличивается двигательная активность ребенка, согласованность координации и точности движений.

Укрепляется мышечный тонус. Упражнения благоприятно влияют на организм помогая ребенку совершенствовать свое тело.

Используя на занятиях различные интернет ресурсы расширяется и познавательный кругозор учащихся. Совершенствуя познавательную деятельность формируются положительные личные качества: смелость, собранность, упорство, настойчивость. Просматривая и обсуждая презентации о спорте в России, Российских спортсменах (олимпийцах и параолимпийцах) воспитывается чувство патриотизма и любви к Родине.

Дети знакомятся и изучают организм человека, здоровый образ жизни, профилактику простудных заболеваний и т.д. Теоретический материал может использоваться в форме бесед, презентаций, видеофильмов, творческих заданий.

Занимаясь дистанционно (используя программу Skaure.) учитываются все

особенности здоровья ребенка. Для каждого учащегося составляется индивидуальный учебный план работы.

Для коррекции различных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья используется многообразие физических упражнений, методических приемов.

Помимо дистанционных уроков осуществляются и очные занятия, проводимые в обычной традиционной форме при контакте учителя и ученика.

В школе дистанционного образования очно систематически проводятся спортивные мероприятия. Дети приезжают на праздники со всей Свердловской области и с огромным удовольствием проявляют себя в различных физических состязаниях. Программа соревнований планируется и выстраивается с учетом особенностей здоровья каждого ребенка. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет всесторонне развивать его потенциальные возможности.

Такие обычные упражнения как отжимания, подтягивания, ходьба, метание мяча и т.д. обладают большими возможностями для развития силы, координационных способностей, усиливают двигательную физическую активность. В этом году в ГБОУ СО ЦЕНТРЕ "РЕСУРС" прошли такие мероприятия как:

"Олимпийский день здоровья" (дети познакомились и проявили себя в олимпийских видах спорта), каждый ребенок получил медаль и "Диплом личных достижений", в котором отражены результаты полученные на этапах.

Поддержали эстафету "Спортивный лонгмоб "Сочи 2014", в эстафете участвовали ученики и их родители, учителя и сотрудники центра "Ресурс", никто не остался равнодушным. Всероссийский День Бега 2013 "Кросс Нации" так же не остался без участия наших ребят. Вместе со своими семьями дети вышли на старт и преодолели дистанцию.

Проведенные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия содействуют всестороннему физическому развитию личности. Это и есть наш вклад в реализацию Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса, который помогает привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщить к здоровому образу жизни детей и родителей. Все это положительно скажется на улучшении качества жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья.