

Реабилитационный и адаптивный фитнес для детей

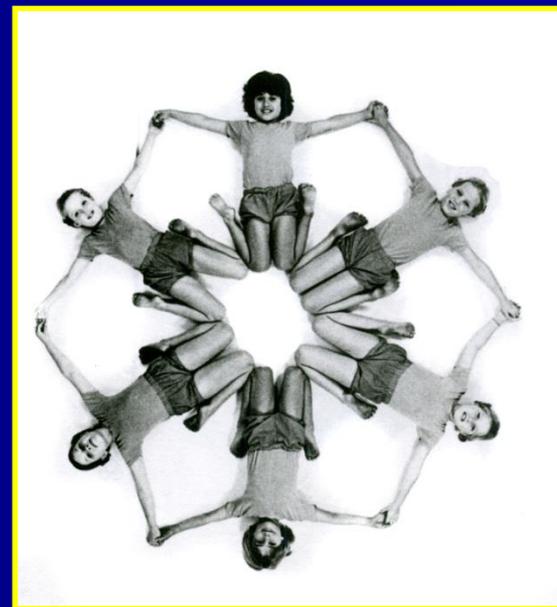


Значение

- Эксперты говорят, что физическая активность является «звездной покупкой» общественного здравоохранения. Кроме того, руководящие принципы основаны на доказательствах, представленных тысячами исследований. Основываясь на них, группа экспертов пришла к выводу, что физические упражнения продлевают жизнь, предотвращают скрытое ежегодное увеличение веса и снижают риск страдания практически от любого хронического заболевания, такого как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и многие виды рака. Никакое другое поведение не может сделать так много для нашего здоровья. Если сегодня мы потратим некоторое время на тренировки, в будущем мы будем собирать доходы.

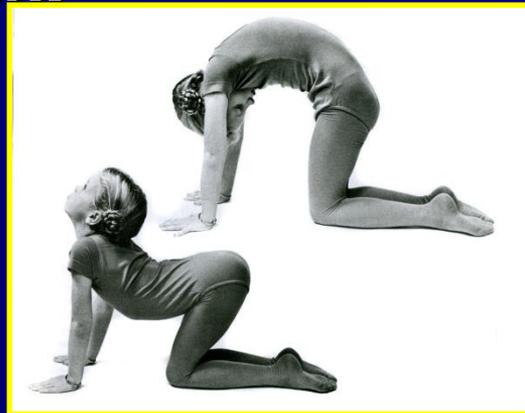
РЕАБИЛИТАЦИЯ –

**это восстановление
здоровья,
функционального
состояния и
трудоспособности после
различных заболеваний
и травм, а также в
результате
генетических патологий
и социальных факторов**



■ **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

■ **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** — научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.



Кинезиология - наука, изучающая механизмы формирования движения и причины его нарушения.

Кинезиотерапия - естественный метод восстановления работы организма при возникновении проблем опорно-двигательного аппарата воздействием на систему мышц, связок, суставов.

Кинезиотерапия - это уникальный метод, позволяющий выявить и устранить психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания, быстро и эффективно избавить организм от последствий пережитого стресса.

Периоды реабилитации и оздоровления человека:

- Острый период заболевания. Применение физических упражнений почти полностью исключается.
- Период реабилитации.
- Постреабилитационный период.
- Период оздоровительно-развивающей физической тренировки (ОРФТ). После выздоровления, в состоянии длительной ремиссии становятся возможными и регулярные оздоровительные тренировки.

**Периоды
реабилитации и
оздоровления
человека**

```
graph TD; A[Периоды реабилитации и оздоровления человека] --> B[Заболевание (в случае необходимости лечение в стационаре)]; A --> C[Реабилитация]; A --> D[Пост-реабилитация]; A --> E[ОРФТ после выздоровления];
```

**Заболевание
(в случае
необходимости
лечение в
стационаре)**

Реабилитация

**Пост-
реабилитация**

**ОРФТ
после
выздоровления**

**Области
двигательной
активности и
тренировки**

**Спорт высоких
достижений**

**Оздоровительно-
развивающая
тренировка**

**Лечебная
физкультура**

Цель: достижение
высоких
результатов

Цель: увеличение
продолжительности
жизни, уменьшение
риска нарушения
здоровья, улучшение
телосложения и др.

Цель: выздоровление,
способность учиться,
выполнять работу

Основные концептуальные положения в области реабилитационного фитнеса детей, подростков, молодежи

- Наличие строго дифференцированного подхода с учетом характера и тяжести заболевания;
- Построение новых комплексных программ, учитывающих достижения в области оздоровительного фитнеса и лечебной физкультуры;
- Строгое соблюдение дидактических принципов обучения
- Соблюдение принципов оздоровительно-развивающей тренировки



МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ (МГ)

```
graph TD; MG[МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ (МГ)] --- PMG[Подготовительная ПМГ]; MG --- SMG[Специальная СМГ]; SMG --- SMGA[СМГ «А»]; SMG --- SMGB[СМГ «Б»];
```

The diagram is a hierarchical organizational chart. At the top is a blue 3D-style box containing the text 'МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ (МГ)'. A vertical line descends from this box and splits into two horizontal lines. The left horizontal line leads to a blue 3D-style box containing 'Подготовительная ПМГ'. The right horizontal line leads to another blue 3D-style box containing 'Специальная СМГ'. From the bottom of the 'Специальная СМГ' box, a vertical line descends and splits into two horizontal lines. The left horizontal line leads to a yellow 3D-style box containing 'СМГ «А»'. The right horizontal line leads to a yellow 3D-style box containing 'СМГ «Б»'.

Подготовительная
ПМГ

Специальная
СМГ

СМГ «А»

СМГ «Б»

ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ

- Л. С. Выготский различал **периоды спокойного развития** ("лизисы") и периоды переломного, **критического развития** ("кризисы"), характеризующиеся рассогласованностью в работе функциональных систем организма, перестройкой многих из них, наличием, наряду с позитивными, разрушительных тенденций.
- На основании эмпирических данных Л.С. Выготский выделяет следующие **критические периоды: кризис новорожденности, одного года, трех лет, семи лет, тринадцати лет (подростковый), семнадцати лет (юношеский)**. В настоящее время подростковый кризис относят к одиннадцати-двенадцати годам, юношеский — к пятнадцати (по периодизации Д.Б. Элькониной)

Основные заболевания:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Хронические неспецифические заболевания органов дыхания: бронхиальная астма, хронический бронхит
- Заболевания Лор-органов
- Заболевания органов пищеварения
- Заболевания эндокринной системы и обмена веществ
- Патология зрения
- Заболевания и дефекты опорно-двигательного аппарата
- Заболевания и отклонения в нервно-психическом статусе
- Часто болеющие дети

Диагноз

Собеседование
Анкетирование
Заключение врача
Тестирование

Цель и задачи

Улучшить
кондицию
Похудеть
Получить
удовольствие

Программа

I уровень
II уровень
Для хорошо
подготовленных
Профи

План

Расписание
занятий
в неделю

Реализация плана

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Основная форма

Уроки

2 раза в
неделю – 45 мин
3 раза в
неделю – 30 минут

Секционная работа
в школе (в клубах)

Занятия в
диспансере

Дополнительная форма

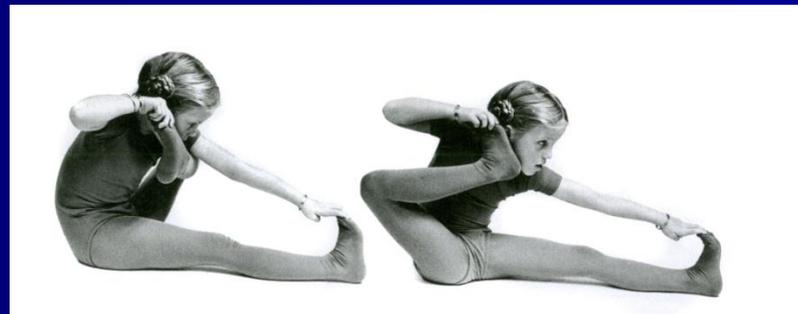
Домашние задания

Физкультминутки на
уроках

Двигательный режим
на переменах

Больным астмой рекомендуется:

- аквафитнес, включая аквааэробiku,
- классические виды аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика), силовые виды без значительных отягощений;
- йога;
- тай-чи.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ССС

- ЧСС раб. = ((220- возраст) – ЧСС п.)
х интенсивность (60– 65 %)+ЧСС п
- ЧСС раб. – тренировочная
частота сердечных сокращений
- ЧСС п. – частота сердечных
сокращений в покое

Шкала субъективного ощущения нагрузки по 7-балльной шкале Борга:

- **1** – очень легкая
- **2** - легкая
- **3** – средней легкости
- **4** – средняя
- **5** – средней тяжести
- **6** – тяжелая
- **7** – очень тяжелая

МОТИВАЦИЯ

Ведущая деятельность в **младшем школьном возрасте** — **учебная деятельность**. Ее характеристики: результативность, обязательность, произвольность.

Мотивы учения:

- ◆ познавательные (направленные на овладение знаниями, способами получения знаний, приемами самостоятельной работы, приобретение дополнительных знаний, программы самосовершенствования);
- ◆ социальные (ответственность, понимание социальной значимости учения, стремление занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение);
- ◆ узколичностные — получить хорошую отметку, заслужить похвалу (по *Е.Е. Сапоговой*).

Нарушения нервной системы

1. Ограничиваются упражнения вызывающие перевозбуждение и перенапряжение.

2. Рекомендуется:

- Йога**
- Тай-чи**
- Фитнес-гимнастика**
- Танцы**

Нарушения осанки

- Явное нарушение, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью
- Голова и шея отклонены от средней линии тела
- Плечи, лопатки, таз установлены не симметрично
- Выраженная деформация грудной клетки
- Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника
- «Крыловидные» лопатки
- Сильное выступление живота
- Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные)
- Неравенство треугольников талии
- Вальгусное положение пяток
- Явное отклонение в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.

Подростковый возраст

В подростковом возрасте появляются новые **МОТИВЫ учения**, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

Создание общности в жизни взрослого и подростка, расширение сферы их сотрудничества и содержательных контактов составляют необходимые условия преодоления кризиса отрочества



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**