


Согласовано на заседании МО  
учителей физической культуры  
протокол №1 от 22.04.2023г.

Руководитель МО:

  
Поляница Н.В.

**Методическая разработка на тему:  
«Теоретическое задание для учащихся с ОВЗ.»**

Работу выполнил:

Ковалёва Т.Б.,  
учитель физической культуры  
МБОУ гимназии №5 г. Конаково

г. Конаково, 2022-2023 уч. год

Пояснительная записка.

Основная цель работы с детьми ОВЗ – формировать навыки здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- ❖ воспитательная
- ❖ образовательная
- ❖ оздоровительная

На практике приветствуется любая двигательная активность ученика. Важно создать такие условия, чтобы ученик не терял интереса к практической деятельности. Обязательным для всех является: присутствие на уроках физической культуры.

Но бывают периоды, когда практическая деятельность длительное время не допускается, а оценивать учащегося необходимо. Для этого предлагаю темы и примеры проектной работы старшеклассников со специальной медицинской группы.

Учащиеся 9-11 классов уже обладают определенными знаниями и умениями, чтобы составить свой личный план оздоровления. Для этого разбиваем всю работу на этапы(каждый этап можно оценивать отдельно):

- 1.Собрать сведения о своём заболевании. (Учащийся должен иметь представление о том, что происходит с его организмом, и как это повлияет на дальнейшую жизнь).
2. Выяснить, какие физические упражнения и виды спорта, рекомендованы при данном заболевании, в каком объеме и интенсивности.
3. Составить комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток или занятий ЛФК.
4. Подобрать другие возможные средства восстановления.
5. Составить полный режим дня с включением мероприятий по оздоровлению.
6. Оформление работы в виде проекта.
7. Непосредственное решение поставленных задач.

**Муниципальное бюджетное учреждение гимназия №5.**

***Проектная работа по физической культуре  
«Лечебная физкультура для близоруких»***

***Работу выполнил:  
К..... И...,  
ученик 11 б класса***

***Руководитель:  
Ковалёва Т.Б.,  
учитель физкультуры***

**г. Конаково, 2022-2023 учебный год**

## Содержание:

<b><u>Введение.</u></b> .....	4
<b><u>Близорукость и занятия спортом.</u></b> .....	5
<b><u>Лечебная физкультура при близорукости.</u></b> .....	6
<b><u>Занятия лечебной физкультурой.</u></b> .....	7
<b><u>Занятия физкультурой по избранной программе.</u></b> .....	7
<b><u>Приложение.</u></b> .....	8
<b><u>Список литературы.</u></b> .....	9

Миопия (близорукость) — наиболее частый дефект зрения. Прогрессирование миопии может приводить к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. Осложненная миопия — одна из главных причин инвалидности вследствие заболеваний глаз. Медико-социальная значимость проблемы усугубляется тем, что осложненная миопия поражает людей в самом работоспособном возрасте.

Согласно мировой статистике, каждый третий житель Голубой планеты плохо видит. Наши глаза - очень тонкий и чувствительный механизм. Не удивительно, что постоянное напряжение зрения, особенно при длительном общении с компьютером и телевизором - двумя главными собеседниками современного человека, провоцирует различные глазные болезни. Ослабление аккомодационного аппарата глаза (причина приобретенной близорукости) происходит не только при длительной работе глаз на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц, но и при долговременном нахождении в закрытых пространствах, ухудшении кровоснабжения глаза, вызванном хроническим тонзиллитом, ревматизмом и другими заболеваниями. Устранение указанных причин и будет являться профилактикой близорукости. Наиболее действенные средства профилактики и лечения - специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями и здоровый образ жизни. Только в этом случае приведенные ниже методики дают необходимый эффект. Здесь вам на помощь придет лечебная физкультура (ЛФК).

### **Близорукость и занятия спортом.**

Спорт все шире и шире входит в жизнь наших людей. Особенно велика тяга к нему детей и подростков. Однако, учитывая значительный процент близорукости среди них, следует с особым вниманием подходить к выбору соответствующего вида спорта и допустимых нагрузок. Таблица с противопоказаниями для различных видов спорта приведена в приложении.

Непременное условие для занятий спортом близоруких - это четкое определение противопоказаний, систематический врачебный контроль за состоянием органа зрения. Спортивные занятия могут благотворно влиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации, но могут оказать и весьма неблагоприятное воздействие на орган зрения и привести к осложнениям. Все зависит от степени близорукости, а также от специфики избранного вида спорта и дозировки спортивных нагрузок.

При не осложненной, стационарной (т.е. не прогрессирующей) близорукости можно и полезно заниматься некоторыми видами спорта. Если занятия несовместимы с ношением очков и возможны без оптической коррекции, то на время занятий очки разрешается снимать. В некоторых видах спорта требуется высокая острота зрения и в то же время пользоваться очками нельзя. В таких случаях целесообразна контактная коррекция, т.е. линзы, надеваемые непосредственно на глазное яблоко.

При осложненной или прогрессирующей близорукости противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, например, борьба, поднятие тяжестей, с резким перемещением тела и возможностью его сотрясения.

По существующему положению при первичном врачебном осмотре к занятиям спортом не допускаются лица, имеющие близорукость свыше 3 диоптрий. Если же в процессе занятий близорукость прогрессирует и увеличивается до 6 диоптрий, то спортсмену рекомендуют прекратить активные занятия и значительно снизить нагрузки.

В то же время, как показали исследования и спортивная практика, умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний) способствуют, как правило, улучшению или стабилизации зрения и значительно повышают общее физическое развитие детей и подростков. Особую пользу им приносят спортивные игры, плавание, туризм.

### **Лечебная физкультура при близорукости.**

В комплексе лечебной физкультуры включаются как общеразвивающие, так и специальные упражнения для глаз. Учитывая, что у близоруких часто наблюдается нарушение осанки, искривления позвоночника (сколиозы) из-за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии. Большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы (корригирующим) и дыхательным. Последние играют важную роль в усилении лёгочной вентиляции, улучшении окислительно-восстановительных процессов, усилении дыхательных мышц. Кроме того дыхательные упражнения служат средством периодического снижения нагрузки.

Занятия лечебной физкультурой можно проводить дома под наблюдением родителей. Для этого им нужно внимательно следить за выполнением упражнений, руководствуясь методическими указаниями.

Минимальная продолжительность курса лечебной физкультуры для школьников, страдающих близорукостью, составляет 3 месяца. Целесообразно разделить его на 2 периода подготовительный и основной (тренировочный).

*Подготовительный период* обычно продолжается 12-15 дней.

Задачами этого периода являются:

1. адаптация к физической нагрузке;
2. общее укрепление организма;
3. активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
4. улучшение осанки;
5. укрепление мышечно-связочного аппарата;
6. повышение эмоционального состояния.

Данный период характеризуется преимущественно выполнением общеразвивающих, корригирующих и дыхательных упражнений. В помещении – занятие может быть построено по типу утренней гигиенической гимнастики, но его необходимо дополнить общеразвивающими, корригирующими, танцевальными и дыхательными упражнениями, а также элементами самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи. Ориентировочная продолжительность 25-30 мин.

### **Занятия лечебной физкультурой.**

Лицам с близорукостью слабой степени необходимо ежедневно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, способствующих улучшению зрения. Следует во все комплексы включать упражнение «метка на стекле» для тренировки цилиарной мышцы.

*Ориентировочный комплекс упражнений лечебной гимнастики:*

1. Исходное положение - стоя, кисти на затылке. 1-2-поднять руки вверх, прогнуться, 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
2. Исходное положение – стоя или сидя. Медленные круговые движения головой по 8 раз в каждом направлении.
3. самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи в течение 1 мин.
4. Круговые движения глазами яблоками. Выполнять медленно в различных направлениях в течение 40-45 сек.
5. Закрывать глаза. Выполнять несильные надавливания пальцами на глазные яблоки в течение 25-30 сек.
6. Упражнение «метка на стекле». Выполнять в течение 1—2 мин., тренируя мышцы каждого глаза в отдельности и обоих глаз вместе.
7. Закрывать глаза и выполнять поглаживание век от носа к наружным углам глаз и обратно в течение 30-35 сек.
8. Выполнять быстрые моргания в течение 15-20 сек.
9. Посидеть с закрытыми глазами в течение 1 мин., выполнять брюшное дыхание.

### **Занятия физкультурой по избранной программе.**

Программа самостоятельных занятий физкультурой для лиц, имеющих близорукость средней степени, может включать разнообразные средства – подвижные и некоторые спортивные игры, занятия лёгкой атлетикой, женской и ритмической гимнастикой, турпоходы без переноски больших тяжестей, лыжные прогулки, катание на коньках и велосипеде, плавание и др. Однако важно учитывать некоторые особенности выполнения отдельных упражнений.

Лицам с близорукостью средней степени противопоказано принимать участие в соревнованиях по футболу, баскетболу, регби и хоккею из-за возможности получения травмы головы и отслойки сетчатки. Это совсем не значит, что нельзя выполнять, отдельные элементы футбола и баскетбола, тренируясь на площадке

или на стадионе. Во время игры очки необходимо прочно закреплять с помощью резинки.

Можно заниматься также ходьбой в среднем и быстром темпе, бегом трусцой в медленном и среднем темпе, прыжками в длину и высоту (количество прыжков ограничивать до 6-8), бегом по пересечённой местности. Перед началом прыжков в длину или высоту необходимо хорошо взрыхлить песок в яме, приземляться мягко, сгибая ноги в момент касания песка. Чтобы лучше видеть планку для отталкивания, нужно поставить рядом с ней флажок. При кроссовых тренировках лучше выбирать ровную местность, не бежать между деревьями с низкой кроной.

Занимаясь ритмической гимнастикой, используйте музыку с темпом не более 100-110 тактов в минуту, делайте паузы для отдыха, включайте в комплекс дыхательные и специальные упражнения для мышц глаз.

Находясь в турпоходе, чаще делайте привал, при этом снимайте рюкзак с плеч. Ниже приводятся комплексы упражнений, которые рекомендуется использовать при самостоятельных занятиях физической культурой. Эти комплексы составлялись с учётом как общеоздоровительных задач (улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, сгонка лишнего веса), так и специальных (профилактика и снижение прогрессирования близорукости).

## Приложение.

Вид спорта	Противопоказания в зависимости от степени близорукости и состояния глаз	Рекомендации об использовании оптической коррекции
Бокс	Любая степень близорукости	
Борьба	То же	
Тяжелая атлетика	* *	
Велогонка на треке	Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости с осложнениями на глазном дне	Контактная коррекция
Велогонка на шоссе	То же	То же
Гимнастика спортивная	Все виды близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Без коррекции
Гимнастика художественная	Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости с осложнениями на глазном дне	Как правило, без очков. При значительном понижении зрения — контактная коррекция
Стрельба стендовая, пулевая, из лука	Противопоказаний нет	Очковая или контактная коррекция
Современное пятиборье	Все виды близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	См. соответствующие виды спорта
Конный спорт	Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции
Фехтование	Осложненная близорукость	Очковая или контактная коррекция
Плавание	То же	Без коррекции



Водное поло	Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости с осложнениями на глазном дне	* *
Прыжки в воду	Все виды близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	* *
Гребля	Осложненная близорукость	Очковая коррекция
Парусный спорт	То же	Без коррекции
Лыжные гонки	* *	* *
Биатлон	* *	Очковая или контактная коррекция
Горнолыжный спорт	Все виды близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	Без коррекции
Прыжки на лыжах с трамплина	Любая степень близорукости	
Лыжное двоеборье	То же	
Скоростной бег на коньках	Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции
Фигурное катание	Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости с осложнениями на глазном дне	Без коррекции или с контактной коррекцией
Спортивная ходьба	Осложненная близорукость	Без коррекции
Бег на короткие дистанции	Все виды близорукости, кроме стационарной близорукости слабой степени	* *
Бег на средние и длинные дистанции	Осложненная близорукость	* *

### Список литературы.

- Есакова Г. – Ваши глаза: Как сохранить и улучшить зрение. Москва. 2000
- Глазные болезни - Копаева В.Г.
- Методы улучшения зрения: как избавиться от очков - Федоров А.И.
- [http://ru.wikipedia.org/wiki/Зрительная система](http://ru.wikipedia.org/wiki/Зрительная_система)
- Медицинская энциклопедия

**Муниципальное бюджетное учреждение гимназия №5.**

***Проектная работа по физической культуре  
«Программа по восстановлению и поддержанию здоровья после  
гинекологической операции»***

**Работу выполнила:  
(скрыто по этическим соображениям)**

**Руководитель:  
Ковалёва Т.Б.,  
учитель физкультуры**

### **г. Конаково, 2012-2013 учебный год**

Цель: разработать программу по восстановлению и поддержанию здоровья после гинекологической операции, охватив питание, режим и упражнения по физкультуре, предложив некоторые другие методы реабилитации.

Актуальность: если гинекологическое заболевание привело к операции, нужно знать, что предпринимать сразу после нее: как себя вести, как питаться и как избежать рецидивов болезни.

Задачи: подобрать питание, режим; разработать упражнения по физкультуре, предложить другие методы по восстановлению организма после операции.

#### План работы

1. Питание.
2. Режим.
3. Упражнения по физкультуре.
4. Другие методы восстановления организма после операции.

#### Питание

При всяком лечении доброкачественных опухолей (кисты) очень полезно и совершенно необходимо ежедневно принимать хотя бы по 1 стакану соков сырых овощей и фруктов. Наиболее полезными будут: морковный, свекольный, огуречный, картофельный и сок черной редьки. Разрешаются все овощи и фрукты, грецкие орехи. Хлеб заменяют сухарями, а сладости - медом. Мед и сам по себе обладает свойством снижать количество жира и уменьшать опухоли. Применяются острые и горькие травы, уменьшающие

## содержание жира в организме. Хороши черный и красный перец, куркума.

По данным ученых онкологического центра Техаса, большое значение в возникновении не только доброкачественных опухолей, но и злокачественных имеет вес женщины. Доктора онкологического центра считают, что если вес женщины в 30-35 летнем возрасте превышает норму на 4-5 кг, то вероятность возникновения опухолевых процессов увеличивается на 23 %, если на 7 кг, то на 30 %, а на 20 кг - 52 %. Отсюда следует вывод, что повышенная масса тела женщины, является провокатором к развитию ряда гинекологических болезней.

Противопоказаны быстрая потеря веса и его набор.

Надо не забывать и о занятиях физкультурой, режиме труда и отдыха, витаминах. При лечении гинекологических заболеваний рекомендуется принимать витамины группы "В": В2, В6, фолиевую кислоту, витамины группы "С".

### Режим

Режим в основном укладывается в общий режим лечения и отдыха в санаториях и на курортах. Однако некоторые особенности женского организма — анатомические и физиологические — должны быть учтены при установлении индивидуального режима.

Соблюдением режима, разумным чередованием лечебных процедур и отдыха мы восстанавливаем ослабленные силы, восстанавливаем нормальную динамику процессов, происходящих в организме при приеме процедур. Необходимо, однако, помнить, что чрезмерное увлечение спортом, дальние прогулки, утомительные экскурсии могут превратить отдых в прямую его противоположность, создавая перенапряжение в центральной нервной системе и вызывая тем самым значительные нарушения в ее регуляторных функциях.

### Упражнения по физкультуре

Лечебная физкультура при некоторых гинекологических заболеваниях является в ряде случаев единственным эффективным методом лечения (например, при слабости мышц тазового дна и брюшного пресса, при смещениях органов малого таза и т. д.). В ряде других гинекологических заболеваний лечебная физическая культура является методом, успешно помогающим основному лечению.

Занятия физическими упражнениями благотворно влияют на эмоцию и психику, оживляют кровообращение, улучшают дыхательную функцию, тренируют мышечную систему.

Противопоказанием к назначению лечебной физической культуры являются кисты на ножке, склонные к перекруту, злокачественные новообразования.

Разучивается комплекс упражнений, который предлагается проделывать самостоятельно дома один или два раза в день, даются необходимые указания о режиме труда и отдыха, разъясняется необходимость использования воздуха, воды и солнца в качестве оздоровительных мероприятий. Занятия следует проводить спустя час-полтора после еды, лучше в утренние часы. Длительность урока зависит от формы заболевания, от возраста и физических возможностей больных. В среднем длительность урока должна быть 20—30 мин.

Примерные упражнения, используемые в занятиях с гинекологическими больными.

*Упражнения, улучшающие кровообращение в области малого таза и способствующие рассасыванию хронических воспалительных явлений (кист):*

1. Упражнение в дозированной ходьбе (ходьба обыкновенная, на носках, на пятках, скрестным шагом, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, с выпадами).
2. Стоя ноги вместе, руки вперед: глубокое приседание.
3. Стоя ноги врозь, руки на поясе: глубокое приседание.
4. Исходное положение то же: поочередное глубокое сгибание ног в коленях.
5. Сидя на полу, руками опереться о пол позади таза: разведение и сведение выпрямленных ног.
6. Исходное положение то же: сгибание ног в коленях, стараясь коснуться коленями груди.
7. Исходное положение то же: сгибание ног в коленях, разводя колени пошире в стороны и соединяя вместе подошвы ступней.
8. Сидя на полу, ноги согнуты к коленям, колени широко разведены в стороны, руки держат соединенные носки ног: покачивающие движения коленей в стороны.
9. Стоя, руки на поясе: выпады вперед и в стороны, поочередно правой и левой ногой.
10. Сидя верхом на скамейке, ноги фиксированы, руки к плечам: наклонять туловище как можно ниже вперед.
11. Сидя верхом на скамейке, ноги фиксированы, руки к плечам: наклонять туловище в стороны и назад (то же с сопротивлением).
12. Стоя руки на поясе: поднимаясь на носки, стать на всю ступню, разводя пошире пятки, вернуться в исходное положение.

*Упражнения, укрепляющие мышцы живота:*

Лежа на спине:

1. Поочередное сгибание ноги в колене, скользя пяткой по кровати к ягодицам.
2. Одновременное сгибание двух ног в коленях, отрывая пятки от кровати.
3. Поочередно прикасаться подошвой одной ноги к бедру другой.
4. Сгибание двух ног в коленях, стараясь прижать их к груди.
5. Поочередное сгибание и разгибание ног (велосипед).
6. Поднимание прямой ноги вверх.
7. Поочередно переносить одну ногу через выпрямленную другую ногу.
8. Поочередное поднимание выпрямленных ног (ножницы).
9. Ноги согнуты в коленях, пятки около таза: поднимание таза вверх, опираясь на стопы и плечевой пояс.
10. Ноги согнуты в коленях, пятки около таза, таз поднят вверх, опираться на стопы и плечевой пояс: поочередное движение выпрямленной ногой вверх и в сторону.
11. Ноги согнуты в коленных суставах, подошвы соединены: сведение и разведение коленей.
12. Движение ногами, подобное движению ног при плавании способом брасс.
13. Поднимание двух прямых ног вверх.
14. Скрещивание и разведение в стороны прямых ног, поднятых под углом 30—40°.
15. Прямые ноги скрещены: поднимание таза вверх, опираясь на пятки и плечевой пояс.
16. Перейти в положение «сидя» с помощью рук.
17. Ноги закреплены: перейти в положение «сидя» без помощи рук.
18. То же упражнение, с усложнением его различными исходными положениями рук (руки к плечам, на голову, вверх и т. д.).
19. Ноги закреплены, руки вверх: сесть, согнуться вперед, касаясь стоп руками.

20. Сидя поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены, руки вверх: отклонить туловище назад, стараясь коснуться пола руками за головой, наклонить туловище вперед, стараясь коснуться руками стоп.

Стоя ноги врозь:

21. Наклоны туловища в стороны и назад с различными исходными положениями рук.

22. Наклон туловища вперед, стараясь коснуться рукой стопы разноименной ноги.

Стоя на коленях:

23. Руки на поясе: отклонить возможно больше туловище назад и вернуться в исходное положение.

Кроме перечисленных упражнений, полезно выполнять все упражнения, оживляющие кровообращение всего тела, так как они будут улучшать кровообращение в области малого таза и вызывать определенный терапевтический эффект.

### Другие методы восстановления организма после операции

Сегодня в центрах реабилитации применяются самые разные методы после операционного восстановления. Большое значение отводится физиотерапии. Физиотерапия – самый щадящий и безопасный метод воздействия на организм, но при этом он очень эффективен. Разнообразие физиотерапевтических процедур огромно, но решить, что именно подойдет конкретному пациенту, может только врач.

#### *Лечебная физкультура*

Это одно из самых распространенных, простых и в тоже время действенных средств для восстановления организма. За десятилетия успешного применения лечебной физкультуры было разработано много комплексов для реабилитации после различных травм, инсультов, операций на суставах и позвоночнике. Но лечебная физкультура должна проводиться в комплексе с другими восстановительными процедурами – прогреванием, массажем, магнитотерапией. Упражнения, которые выполняются без присмотра врача, могут серьезно навредить.

#### *Массаж*

Массаж – одно из древнейших средств реабилитации, его история исчисляется тысячелетиями. Массаж стимулирует кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы и ускоряет процессы регенерации. Дополнить его эффект могут разнообразные массажные масла и средства ароматерапии, лекарственные мази и гели.

#### *Бальнеотерапия*

Лечение минеральными водами повышает иммунитет и помогает организму быстрее восстановиться после операции. Ванны и массажные души с минеральной водой особенно полезны при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

#### *Электростимуляция*

Электростимуляция - метод лечебного воздействия импульсными токами в целях укрепления и восстановления работоспособности мышц и нервов. Этот вид воздействия имеет решающее значение в комплексе восстановительного лечения повреждений и заболеваний нервной системы, ведущих к ограничению активной подвижности и

снижению силы мышц. Воздействие слабого тока улучшает кровообращение, вызывает сокращение мышц и повышает активность клеток коры головного мозга.

#### Заключение

Программа по восстановлению и поддержанию здоровья после гинекологической операции была разработана, охвачены питание, режим и упражнения по физкультуре, были предложены некоторые другие методы реабилитации, подобраны питание, режим; разработаны упражнения по физкультуре.

Результат программы: за 14 дней интенсивного восстановительного лечения по программе человек не только сможет решить свои проблемы, но и отдохнёт, улучшит настроение и может стать более энергичным, чем был до операции.