

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 10»

городского округа Самара

Методическая разработка

Положительное влияние физических упражнений на воздухе у детей с хроническими легочными заболеваниями.

Выполнил:

Тренер-преподаватель:

Юнусова Е. М.

ДЮСШ №10

Самара 2017 г.

Содержание

1.	Введение.....	3
2.	Положительное влияние физических упражнений на воздухе у детей с хроническими легочными заболеваниями.....	4
3.	Лечебная физкультура при легочных заболеваниях у детей....	7
4.	Вывод.....	10
5.	Список используемых источников.....	11

Введение.

Человек начинает дышать сразу после рождения, своим первым вдохом и криком он начинает жизнь, с последним выдохом заканчивает. Между первым и последним вдохом проходит целая жизнь, которая состоит из бесчисленного количества вдохов и выдохов, без которых наша жизнь невозможна.

Ухудшение экологических условий, особенно в крупных городах, переполненность групп и классов в детских садах и школах, где ребяташки «цепляют» инфекцию друг у друга, ослабленный иммунитет у детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста – все эти и ряд дополнительных факторов – таких, как наследственность, неправильное питание, недостаток пребывания на свежем воздухе, малоподвижный образ жизни – все это в комплексе ведет к общему ухудшению состояния здоровья, в том числе росту количества заболеваний дыхательной системы, особенно уязвимой в условиях загазованности и заводских выбросов мегаполисов. Все эти факторы вызывают хронические заболевания легких.

Положительное влияние физических упражнений на воздухе у детей с хроническими легочными заболеваниями.

Правильное дыхание играет очень большую роль в профилактике и даже лечении ряда заболеваний, следует помнить, что правильное дыхание — вообще одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Существует много физических упражнений, эффективных при многих патологических состояниях у детей и взрослых.

Детям с ослабленным здоровьем, физические упражнения необходимы не менее, а чаще всего даже более, чем здоровым. Но при этом физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

Что же относится к хроническим заболеваниям легких?

К хроническим заболеваниям легких можно отнести следующие состояния:

- хроническая пневмония;
- пороки развития трахеи, бронхов, легких и легочных сосудов;
- бронхиальная астма;
- хронический бронхолит (с облитерацией);
- бронхолегочная дисплазия;
- альвеолиты;
- хронический бронхит.

Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) — самостоятельное заболевание, для которого характерно частично необратимое ограничение воздушного потока в дыхательных путях. Ограничение воздушного потока, как правило, имеет неуклонно прогрессирующий характер и спровоцировано аномальной воспалительной

реакцией ткани лёгких на раздражение различными патогенными частицами и газами.

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова. ”, “Здоровью цены нет. ”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя.

Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Особого внимания требует хорошо подготовленная, продуманная организация работы, условия для проведения занятий, обеспеченный тесный контакт с родителями.

При заболеваниях органов дыхания у детей, применяют физических упражнений на свежем воздухе, которые имеют следующие цели:

- Борьба с недостаточностью дыхания путем восстановления нарушенного физиологического акта дыхания, его ритма, глубины и дыхания носом;
- предупреждение изменений в легких (спаек, слипчивых процессов и другое);
- восстановление нормального кровоснабжения лёгких и устранение застойных явлений в легочной ткани и дыхательных путях;
- нормализация функций других систем и органов, нарушенных вследствие расстройства функции дыхания;
- общая тренировка организма, повышение тонуса, оздоровление его нервно-психической сферы.

○ приспособление ребенка к обычному, повседневному уровню физической нагрузки, расширение возможностей его легких и всего организма в целом.

Лечебная физкультура при легочных заболеваниях у детей.

Средства физической культуры: катание на коньках, лыжные прогулки, игры на воздухе, плавание в бассейне (летом в открытом водоеме), езду на велосипеде и др.

При проведении физкультуры необходимо приучать детей к правильному ритму дыхания. Вначале дыхательные упражнения выполняются лежа, позднее можно переходить к динамическому способу дыхания (см. рис. Примерный комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях легких).

Примерный комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях легких



Описание комплекса упражнений:

1 ряд:

- ходьба на месте, надо высоко поднимать, сгибая в коленях, ноги, попеременно правую и левую;
- в момент прогибания позвоночника назад, попеременно отставлять назад правую и левую ноги, и одновременно с этим поднимать руки вверх;
- наклоны туловища вправо и влево, руки прижаты к туловищу и повторяют его изгиб;
- держа обруч за спиной, поворачивать туловище вправо и влево;
- держа над головой, поднять и опустить обруч на плечи, попеременно отставлять назад правую и левую ноги;

2 ряд:

- сидя на стуле со спинкой поднимать, сгибая в коленях, ноги, попеременно правую и левую;
- сидя на стуле со спинкой поднимать руки в стороны;
- упражнение с палкой, поднимать вверх и опускать на колени двумя руками;
- сидя на стуле без спинки, и держа палку двумя руками за спиной, наклоняться вперед и назад;

3 ряд:

- сидя на стуле со спинкой, поднимать разгибая ноги, попеременно правую и левую;
- сидя на стуле со спинкой и вытянув руки в стороны, наклонять туловище вправо и влево;
- тоже упражнение держа руки на поясе;
- лежа на спине и подняв ноги вверх делать круговые движения, как при езде на велосипеде;

4 ряд:

- упражнение по перемещению на четвереньках;
- лежа на животе, прогибаться назад, поднимая голову и руки;
- сидя на стуле без спинки, поднимать руки назад и вверх.

Этот комплекс можно проводить, как в закрытом помещении, так и на улице в теплое время года. Нам понадобится, спортивный инвентарь, для проведения упражнений на свежем воздухе. (Гимнастические палки, обручи, коврики).

Вывод:

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Помните: здоровое и счастливое детство — это детство, которое дружит с физкультурой и спортом.

Список используемых источников:

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2004.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2006.
3. Зайцев В.П., Чуча Н.И. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких: Учебное пособие.- Харьков: Основа, 1992.- 180с.
4. Маколкин В.И., Овчаренко С.И. Внутренние болезни. Учебник. М.: Медицина, 2005.