

УДК 616.053.4

ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ ЛФК НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОЙ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СТОПЫ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**Бурмистрова Н.И.***ГАОУ ВПО МО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт»,
Коломна, e-mail: nikaburmlfk@mail.ru*

В статье рассматривается авторская программа подготовки специалистов по ЛФК на факультете повышения квалификации и профессиональной переподготовки в МГОСГИ для работы в ДОУ, на основе базового высшего образования 050100 «Педагогическое образование (Физическая культура)» и полученного ранее среднего медицинского образования. Предложенная программа прошла апробацию и позволила дать слушателям курсов инновационные подходы к технологиям ЛФК с детьми 6–7 лет в условиях ДОУ. Инновационная программа реабилитации ОДА применяется в условиях ДОУ задолго до перехода ребенка в начальную школу, с использованием занятий ЛФК, дополнительных форм и средств физического воспитания, отдельных садовых мероприятий.

Ключевые слова: здоровье, программа по лечебной физической культуре, функциональные нарушения осанки, инструктор лечебной физкультуры

TRAINING OF TRAINERS EXERCISE THERAPY ON THE BASIS OF THE INNOVATIVE AUTHOR OF THE PROGRAM «THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN CHILDREN 6–7 YEARS WITH FUNCTIONAL DISORDERS OF THE FOOT IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION»**Burmistrova N.I.***Moscow State Regional Socio-Humanitarian Institute, Kolomna, e-mail: nikaburmlfk@mail.ru*

The article discusses the author's program of training specialists in physical therapy at the faculty of qualification improvement and professional retraining in the MGOSGI for work in DOE, the basic higher education 050100 «Pedagogical education (Physical education)» and the previously obtained nursing education. The proposed program has been tested and enabled to give students innovative approaches to technology physical therapy with children 6–7 years under DOE. Innovative rehabilitation program ODE to be applied in the terms of DOE long before the transition of the child into primary school, with the use of therapeutic exercises, additional forms and means of physical education, the individual is directly behind events.

Keywords: health, program therapeutic physical training, functional posture, physical therapy instructor

Обучение в современной школе – достаточно интенсифицированный процесс, ориентированный в целом на практически здоровых детей, которые в большей степени, чем их сверстники с ослабленным здоровьем, обладают хорошей психологической, мотивационной, интеллектуальной, личностной, волевой, нравственной готовностью к школьному обучению. Здоровые учащиеся, поступающие в начальную школу, легко адаптируются, имеют хорошие и отличные показатели интеллектуальных возможностей, иммунитета, дыхательной системы, осанки и стопы.

Несмотря на усилия современной профилактической медицины, проблема физической реабилитации и сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата младших школьников стоит пока еще очень остро [1, 4, 5]. В 6–7-летнем возрасте уплощение стоп

составляет – 37%, плоскостопие – 25% , дефекты стоп тесно связаны с функциональными (нестойкими) нарушениями осанки, которые составляют около 60–80% [1, 2].

Стопа у детей 6–7 лет достаточно мобильна. Она имеет продольный и поперечный своды, которые в данном возрасте хорошо поддаются к коррекции и укреплению, и это необходимо использовать в период нахождения ребенка в ДОУ.

Наиболее распространенным отклонением продольного свода у детей является плоско-вальгусная стопа, за ней следует варусная установка стоп. Причины: функциональная недостаточность передней и задней большеберцовых мышц, сгибателя большого пальца, квадратной мышцы подошвы и длинного сгибателя пальцев.

Стопа ребенка 6–7 лет несет большую статодинамическую нагрузку, выполняя

рессорную, опорную, балансирующую и толчковую функции. Вместе с ней функцию амортизации при сидении, стоянии, ходьбе, беге, прыжках несут межпозвоночные диски позвоночника, играющие важную роль в нормальном функционировании спинномозговых нервов (протекания нервных процессов в организме). Плоскостопие влечет за собой общее утомление нервной системы, боли в области поясницы, икроножных мышц и в частности стопы, так как внутри продольного свода находятся сосуды и нервы.

Стопа и осанка в тандеме – важные показатели здоровья ребенка.

При широкой распространенности нарушений ОДА назрела острая необходимость внедрения разработанных и апробированных расширенных инновационных программ комплексной реабилитации ОДА в условиях ДОУ, которая должна применяться еще до перехода ребенка в начальную школу, с использованием ЛФК и дополнительных форм и средств физического воспитания, отдельных садовых мероприятий.

Осуществление этих программ требует специальной высококвалифицированной подготовки специалистов ЛФК для работы в ДОУ.

Базовым основанием к получению дополнительных профессиональных знаний служит объем знаний, полученный ранее в вузе на факультете физической культуры и спорта по предметам медико-биологических дисциплин, и имеющееся среднее медицинское образование.

Цель реализации данной программы – сформировать у слушателей систему профессионально-педагогических компетенций в области ЛФК при различных типах функциональных нарушений стопы у детей 6–7 лет в системе ДОУ, указать роль и функциональную взаимосвязь стопы и осанки как естественных природных амортизаторов для здоровья ОДА и организма ребенка в целом.

Модуль призван дать теоретические и практические технологии проведения ЛФК с детьми 6–7 лет при функциональных нарушениях стопы с учетом дифференцированного подхода к содержанию и методикам, в зависимости от возраста, вида дефекта и наличия сопутствующих заболеваний (вегетососудистая дистония, функциональные дефекты осанки) с использованием инновационных форм физического воспитания и садовых мероприятий.

Задачи:

- подробно изучить составляющие здоровья детей 6–7 лет и методики его определения;
- привить ребенку культуру здоровья в условиях МДОУ и дома, ведение ЗОЖ, используя доступные для данного возраста игровые технологии;

- изучить возрастные анатомо-физиологические особенности ОДА детей старшей и подготовительной к школе группы;

- расширить знания, умения и навыки о традиционных и инновационных особенностях технологии ЛФК у детей 6–7 лет, имеющих функциональные нарушения стопы (продольные и поперечные);

- сформировать практические умения построения схем, комплексов, медико-педагогического контроля нагрузки и проведения занятий ЛФК при следующих типах функциональных отклонений стопы: плоско-варусной и вальгусной;

- ознакомить с технологиями использования специальных физкультурминут, специальных игр и других форм для профилактики и коррекции здоровья ОДА дошкольников при типичных и сочетанных формах функциональных дефектов.

Требования к уровню усвоения содержания программы:

В результате изучения курса слушатель должен

Знать:

- составляющие здоровья и методики его определения, технологии привития ЗОЖ и культуры здоровья ребенку в условиях МДОУ и дома;

- возрастные анатомо-физиологические особенности ОДА современных детей старшей и подготовительной к школе групп;

- методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных видах функциональных нарушений стопы и сопутствующих заболеваниях для профессиональной подготовки специалиста по ЛФК для работы в МДОУ;

- научное обоснование и роль ЛФК для профилактики и физической реабилитации здоровья у дошкольников и младших школьников;

- показания и противопоказания к занятиям ЛФК.

Уметь:

- использовать систематизированные теоретические и практические знания по лечебной физкультуре при решении социальных и профессиональных задач;

- составлять комплексы ЛФК с учетом диагноза, возраста и особенностей видов нарушений стопы;

- при медицинском показании сочетать одновременно формирование осанки и стопы.

Владеть навыками:

- проведения занятий ЛФК и других дополняющих форм с целью физической реабилитации ОДА детей 6–7 лет;

- подбора оптимальной нагрузки на занятиях ЛФК с учетом возраста, дефекта и физической подготовленности;

- введение медико-педагогического контроля нагрузки на занятиях ЛФК;

- креативного творческого подхода в работе специалиста по ЛФК в условиях МДОУ.

Планируемые результаты обучения: формирование у слушателей системы профессионально-педагогических компетенций в области ЛФК при работе с детьми 6–7 лет, имеющими различные виды функциональных нарушений стопы.

Требования к профессионально-педагогической компетентности слушателей.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие:

Общекультурных компетенций:

- готов использовать методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья детей (ОК-5).

Профессиональных компетенций:

- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья детей ДОУ в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

- готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-3).

Условия реализации программы: аудитория для проведения лекционных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием, спортивный зал с инвентарем для практических занятий ЛФК, базовые ДОУ № 38 и № 5 г. Коломны (на основе договорного проекта научно-методического сотрудничества кафедры медико-биологических дисциплин МГОСГИ и ДОУ).

Формы образовательной деятельности по курсу

В реализации инновационной образовательной программы оптимизируются, взаимодополняются аудиторные занятия и самостоятельная внеаудиторная работа слушателей. В аудиторных формах организуется просмотр презентаций и дискуссионное обсуждение результатов, достигнутых слушателями в ходе самостоятельной образовательной деятельности с опорой

на дополнительно привлекаемые ресурсы. Самостоятельная внеаудиторная работа слушателей предполагает работу с рекомендованными источниками, подготовку к тестовой работе, подготовку практических материалов в виде комплексов ЛФК и других коррекционных форм физического воспитания, проводимых на слушателях в спортзале и с детьми в базовых ДОУ [3], разработку творческой итоговой практической-значимой работы по ЛФК.

Текущий контроль – тестовые работы.

Итоговый контроль по курсу – практико-значимая работа, предполагающая разработку программы дифференцированной ЛФК при различных видах функциональных нарушений стопы у дошкольников 6–7 лет в условиях ДОУ, выполненной слушателем с опорой на свою практическую деятельность, представленная на бумажном и электронном носителях, успешно защищенная в виде презентации на 35–40 слайдов.

Наименование разделов программы

1. Здоровье как свойство организма и его составляющие. Привитие ЗОЖ и культуры здоровья ребенку в условиях МДОУ и дома.

2. Современные тенденции состояния здоровья детей 6–7-летнего возраста на этапе их подготовки к обучению в школе. Процент функциональных нарушений стопы.

3. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп у 6–7-летних дошкольников и их взаимосвязь с физиологическими изгибами позвоночника.

4. Особенности нарушений стопы у детей 6–7-летнего возраста.

5. Особенности диагностики состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей 6–7 лет (своды стопы, форма ног).

6. Влияние гигиенических факторов воздушной среды, освещения, ионизации, инвентаря, спорсооружений, спортивной одежды и обуви на эффективность занятий ЛФК. Гигиенические требования к рациональному питанию ребенка 6–7 лет, занимающегося ЛФК.

7. Лечебная физическая культура (ЛФК) как основная форма восстановления здоровья дошкольников. Креативность и инновации современной детской лечебной физической культуры.

8. Использование новых форм восстановления нарушений ОДА со специально-коррекционным содержанием.

9. Лечебная физическая культура при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата.

гательного аппарата (стопа). Контроль нагрузки на занятиях ЛФК.

10. Специальные физические упражнения – основное средство физической реабилитации осанки и стопы у детей 6–7 лет. Технологии проведения дифференцированных занятий ЛФК при функциональных продольных и поперечных нарушениях стопы.

11. Инновационные методики ЛФК с использованием дополняющих форм с детьми 6–7 лет, имеющими функциональные нарушения стопы, в условиях ДОУ.

12. Особенности медико-педагогического контроля нагрузки на занятиях по физической реабилитации в ДОУ. Проведение на практике занятий ЛФК при функциональных нарушениях стопы у детей 6–7 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Прослушав курс лекций программы (включающей подробное изучение составляющих здоровья, усвоив методики определения состояния здоровья ОДА, ознакомившись с технологиями привития ЗОЖ и культуры здоровья дошкольникам в условиях МДОУ и дома, углубив знания в области возрастных анатомо-физиологических особенностей ОДА, современных детей старшей и подготовительной к школе групп, расширив знания о традиционных и инновационных особенностях технологии ЛФК и контроль нагрузки у детей 6–7 лет, имеющих функциональные нарушения стопы, выполнив практические задания по составлению схем, комплексов и проведению

занятий ЛФК, контрольную работу по итогам самостоятельной внеаудиторной работы, тестовую работу, подготовив и защитив практико-значимую работу по инновационным методикам ЛФК с детьми 6–7 лет в условиях МДОУ), слушатель курсов получает объем знаний и умений специалиста по ЛФК, готового успешно заниматься формированием здоровья и коррекцией отклонений в условиях ДОУ на этапе подготовки детей 6–7 лет к школе.

Заключение

Предложенная программа прошла апробацию, позволила дать слушателям курсов инновационные подходы к технологиям ЛФК. По заключению ортопеда детской поликлиники у детей-выпускников подготовительных групп ДОУ отмечены результаты улучшения ОДА.

Список литературы

1. Бурмирова Н.И. Формирование осанки у 6–7-летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1992. – 25 с.
2. Бурмирова Н.И. Диагностика, профилактика и коррекция нарушений осанки и стопы в ДОУ // Школа и здоровье: науч. – метод. сб.; вып. 7. – Коломна: КГПИ, 2007. – С. 24–28.
3. Бурмирова Н.И., Захарова Л.П., Куманьева Е.Н. Физическая реабилитация и здоровьесберегающие технологии в детских дошкольных учреждениях // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы международной науч. практ. конференции. – Ульяновск, 2009. – С. 32–37.
4. Кудяшева А.Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2012. – 23 с.
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.