Anykščių rajono Svėdasų Juozo - Tumo Vaižganto gimnazija

SAUGOME VAIKŲ SVEIKATĄ

METODINĖS REKOMENDACIJOS KŪNO KULTŪROS PAMOKOMS

DIRBANT SU SILPNESNĖS SVEIKATOS MOKINIAIS

Rekomendacijas parengė kūno kultūros vyr. mokytoja Rūta Maniušienė

Svėdasai – 2014

Kūno kultūra mokykloje - svarbi mokinių sveikatos stiprinimo, taisyklingos raidos priemonė. Aktuali vaikų, kurių sveikata sutrikusi, kūno kultūros problema. Daugumą tokių vaikų gydytojai atleidžia nuo kūno kultūros pamokų. Tačiau vaikams, kurių sveikata silpnesnė, labiau nei sveikiesiems svarbūs įvairių kūno kultūros priemonių, atitinkančių jų sveikatos lygį, teigiamas poveikis.

Sistemingai ir tinkamai atliekami fiziniai pratimai sustiprina visas organizmo gyvybines funkcija, gerėja kvėpavimo sistema, kraujotakos ir širdies funkcijos, sąnarių paslankumas, sausgyslių stiprumas, pagerėja galvos smegenų mityba, stiprėja nervų sistema, didėja darbingumas, imunitetas.

Aišku, kad minėtas teigiamas poveikis patiriamas tada, kai fiziniai pratimai atliekami metodiškai tinkamai, fizinis krūvis turi būti adekvatus. Per didelis fizinis krūvis arba labai sudėtingi fiziniai pratimai sveikatą galine stiprinti, bet pabloginti. Kad mokytojas galėtų teisingai įvertinti mokinių fizinį pasirengimą, mokslo metų pradžioje yra tikrinama jų sveikata ir suskirstomi į medicinines fizinio pasirengimo grupes.

Sveiki mokiniai, įeinantys į I-II sveikatos grupę, skiriamąjį pagrindinę medicininę fizinio pajėgumo grupę. Į šią grupę skiriami sveiki ir turintys nedidelių sveikatos sutrikimų (regos sutrikimai +3d-3d, netaisyklinga laikysena).

Į parengiamąją medicininę fizinio pajėgumo grupę skiriami mokiniai, turintys nedidelių sveikatos sutrikimų, persirgę sunkesnėmis ligomis. Šios grupės mokiniai mankštinasi kūno kultūros pamokose pagal mokyklinę programą su sąlyga, kad tokios pratybos nepablogins jų sveikatos. Kai kurie fiziniai pratimai neatliekami, kiti tik ribojami. Pagerėjus sveikatai, atsistačius funkcinėms organizmo galimybėms mokinys vėl skiriamas į pagrindinę grupę.

 Specialiajai medicininiai fizinio pajėgumo grupei priskiriami moksleiviai turintys nuolatinių ar laikinų sveikatos sutrikimų. Šioje grupėje būna moksleivių, sergančių įvairiomis ligomis, tad į šią grupę paskirti moksleiviai mankštinasi pagal individualią programą.

Kai klasėje yra 1-3 mokiniai paskirti į specialiąją grupę mokytojas gali juos prijungti prie visos klasės ir dirbti kartu, tik neskirti jiems nerekomenduotinų pratimų (atsižvelgiant į ligos pobūdį) arba keisti juos mažesnio fizinio krūvio pratimais.

 VAIKŲ LIGOS

1. Širdies ir kraujagyslių ligos: širdies ydos, ritmo ir laidumo sutrikimai, būklė po širdies operacijų, reumatas, širdies raumens pažeidimai.
* Įtampos pratimai (statiniai).
* Sulaikant kvėpavimą.
* Labai aukšto intencyvumo.

Rekomenduojama:

* Kuo vaikas silpnesnis, tuo dažniau daryti poilsio pertraukėles. Vengti didelio intencyvumo.
1. Kvėpavimo sistemos ligos: bronchitas, bronchinė astma.

Nerekomenduojama:

* Labai judrūs žaidimai
* Įtampos pratimai
* Darbas nešvariose dulkėtose patalpose, lauke esant aukštai temperatūrai

Rekomenduojama:

* Mokyti taisyklingo kvėpavimo- pratimai kvėpavimui pro nosį reguliuojantys kvėpavimo gilumą, ritmą.
1. Nervų sistemos ligos: epilepsija, raumenų distrofija, būklės po galvos traumų.

 Sergant nervų sistemos ligomis galimi šie funkciniai pakitimai:

* Arterinio kraujospūdžio svyravimas
* Padidėjęs prakaitavimas
* Galvos svaigulys nervinis ir psichinis nepastovumas
* Koordinacijos sutrikimai.

Nerekomenduojami pratimai sergant epilepsija:

* + Akrobatikos pratimai
	+ Labai judrūs žaidimai
	+ Pratimai su gimnastikos prietaisai
	+ Nerekomenduojama dalyvauti varžybose

Nerekomenduojami pratimai po galvos smegenų sukrėtimo:

* Labai judrūs žaidimai
* Akrobatikos pratimai
* Šuoliai per ožį, arklį, į aukštį tolį, šuoliukai u šokdyne
* Ilgalaikis bėgimas
* Kai yra rizika nugriūti (buomas, gimnastikos sienelė)
* Kai greitai krenta tempas

Rekomenduojama:

* Atpalaiduoti raumenų tonusą
* Lavinti pusiausvyrą ugdyti taisyklingą laikyseną
1. Virškinamojo trakto ligos: skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, lėtinis hepatitas. Sergant šiomis ligomis galimi funkciniai pakitimai:
* Sutrikusi medžiagų apykaita
* Sutrikusi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkcija
* Sumažėjęs darbingumas

Nerekomenduojami pratimai:

* Didinantys spaudimą pilvo ertmėje
* Šuoliai
* Akrobatikos pratimai
* Greitas bėgimas, greiti pasilenkimai

Rekomenduojama:

* Gerinti psichoemocinę būseną
* Stiprinti pilvo raumenis
* Gerinti organizmo tonusą
1. Sergant šlapimo organų ligoms ligomis galimi funkciniai pakitimai:
* Susilpnėjusi inkstų funkcija
* Sutrikusi šlapimo organų kraujotaka

Nerekomenduojami pratimai:

* Didelio intensyvumo
* Jėgos ir statiniai
* Sulaikantys kvėpavimą

Rekomenduojama:

* Pagerinti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos funkcijas
* Pagerinti šlapimo organų kraujotaką
* Pagerinti medžiagų apykaitą
* didinti bendrą organizmo atsparumą
1. Dirbant su nutukusiais vaikais svarbiausi uždaviniai :
* Mažinti vaiko kūno masę
* Didinti darbingumą
* Gerinti širdies, kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų, judamojo aparato veiklą.

Patariama:

* Lavinti stambiąsias raumenų grupes
* Judesius atlikti didele amplitude
* Naudoti nedidelius svarmenis
* Pratimai pilvo raumenims
* Žaidimai emocinės būklės gerinimui
* Esant endogeninės formos nutukimui bendrasis pratimų krūvis mažinamas iki vidutinio

APIBENDRINIMAS

Moksleivių, sergančių inkstų ligomis, fizinis krūvis nedidelis. Jiems neleidžiama šokinėti, ypač pavojinga peršalti. Bendrojo ugdymo pratimai būtina stiprinti pilvo raumenis.

Moksleiviams , sergantiems nervų ligomis, ribojami pratimai, kurie didina nervų sistemos įtampą, pvz.: pusiausvyros pratimai, pratimai ant atramos, taip pat ribojama pratimų trukmė.

Vaikams, kurių sutrikusi rega, neleistini įvairūs šuoliai, jėgos pratimai, sukeliantys spaudimą į galvos sritį.

Mokytojas dirbdamas su silpnesnės sveikatos mokiniais turi nuolat stebėti jų savijautą, nuovargio požymius, aktyvumą pamokoje, nuotaikų kaitą ir t.t. Būtina prieš pamoką pasiteirauti kaip mokinys jaučiasi, ar pasiruošęs atlikti užduotis.

Svarbu mokyti pačius vaikus stebėti ir įvertinti savo sveikatos būklę, savijautą rementis kvėpavimo, pulso pokyčiais.