

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	5
Глава 1. Лечебная физическая культура как лечебно-педагогический процесс . . . . .	9
Глава 2. Организационно-методические особенности интенсификации процесса физического воспитания ослабленных детей и школьников в современных условиях . . . . .	23
2.1. Общие положения . . . . .	23
2.2. Медицинское обеспечение школьников . . . . .	27
Глава 3. Учебная работа по физическому воспитанию. Организация учебного процесса. . . . .	34
3.1. Общие положения . . . . .	34
3.2. Примерное краткое содержание уроков физической культуры учащихся специальных учебных групп (М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова) . . . . .	47
Глава 4. «Школа здоровья» — приоритетное направление оздоровления подрастающего поколения . . . . .	116
Глава 5. «Культура здоровья и двигательная активность» — приоритетные направления в информационно-методической и культурно-просветительской деятельности современных школьных и других образовательных учреждений . . . . .	124
5.1. Физические качества детей-школьников — важная составляющая формирования двигательных способностей, умений и навыков . . . . .	124
5.2. Уроки здоровья для учащихся средних и старших классов . . . . .	155
5.3. Плавание . . . . .	169
5.4. Акваэробика — фактор здоровья и закаливания . . . . .	178
Глава 6. Постановка процесса физического воспитания в школе полного дня . . . . .	181
6.1. Виды физических упражнений во внеурочное время . . . . .	181
6.2. Информационно-методические материалы для родителей, учеников, молодых специалистов, медицинских работников и домашних воспитателей. . . . .	202
6.3. Темы для самостоятельных занятий . . . . .	230

<b>Глава 7. Лечебная оздоровительная физическая культура, обусловленная клиническим диагнозом больных</b> . . . . .	233
7.1. Нарушения осанки . . . . .	233
7.2. Остеохондроз . . . . .	260
7.3. Плоскостопие . . . . .	266
7.4. Воспаление суставов . . . . .	270
7.5. Физическая культура при травмах и повреждениях костей . . . . .	276
7.6. Миопия. . . . .	284
7.7. Бронхолегочная патология . . . . .	294
7.8. Заболевания органов пищеварения . . . . .	309
7.9. Болезни почек . . . . .	319
7.10. Ожирение . . . . .	323
7.11. Гинекологические заболевания . . . . .	328
7.12. Заболевания сердечно-сосудистой системы. . . . .	331
7.13. Неврозы. . . . .	339
<b>Глава 8. Простейшие вспомогательные тренажеры на занятиях оздоровительной физической культурой</b> . . . . .	343
8.1. Общие положения . . . . .	343
8.2. Методика проведения занятий на простейших тренажерах . . . . .	345
8.3. Лечебная физическая культура для профилактики компьютерной болезни . . . . .	353
<b>Заключение</b> . . . . .	357
<b>Глоссарий</b> . . . . .	361
<b>Список литературы</b> . . . . .	367