

Дитяча лікувальна фізична культура



Вчитель фізичної культури
спеціалізованої школи № 64 м. Києва

В.А. Каргопольцева

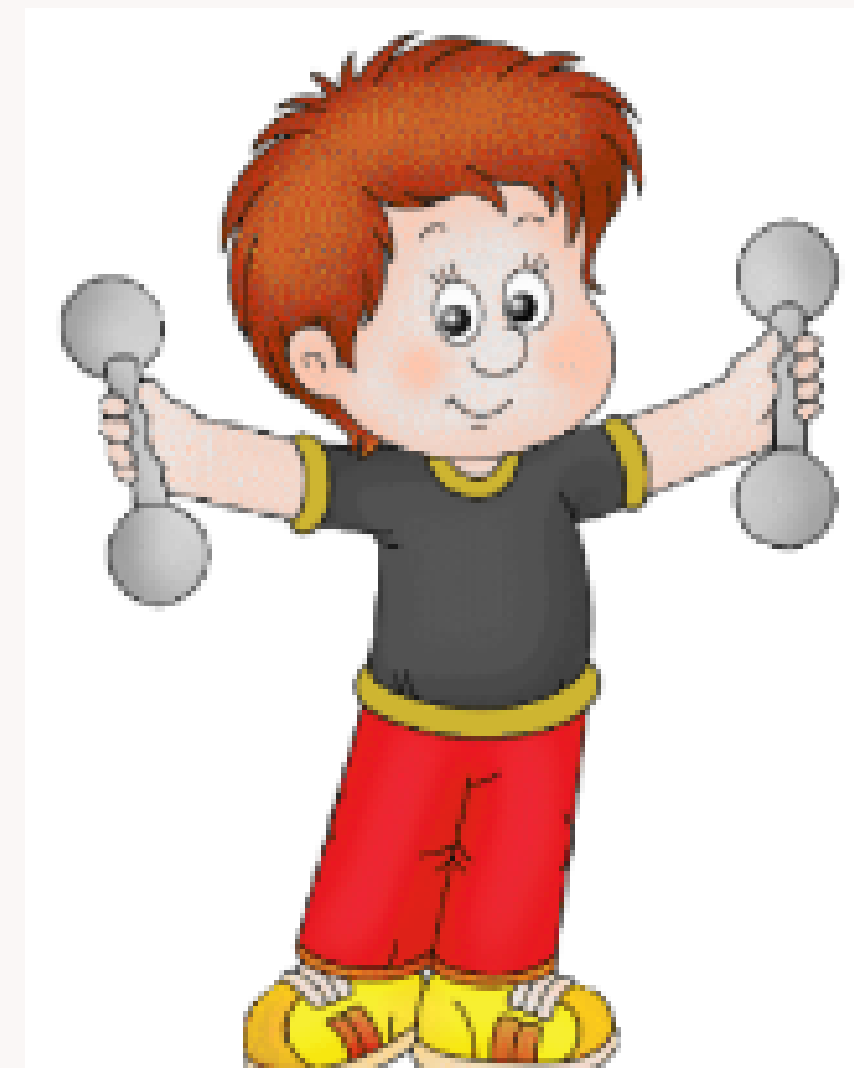
Лікувальна фізкультура - це комплекси фізичних вправ, які мають позитивний терапевтичний ефект для дітей та дорослих, дозволяючи корегувати стан здоров'я та зміцнювати організм в цілому. Вправи лікувальної фізкультури можуть бути профілактичними, залежно від мети та поточного стану організма.

Регулярне виконання лікувальної фізкультури для дітей - шанс уникнути розвитку серйозних захворювань або відкоригувати вже наявні проблеми со здоров'ям.



Головними завданнями занять з лікувальної фізкультури є:

- **зміцнення опорно-рухової та м'язової систем;**
- **вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем;**
- **збільшення життєвої ємності легенів;**
- **формування рухових навичок і вмінь;**
- **розвиток фізичних якостей;**
- **набуття основ гігієни та здорового образу життя;**
- **сприяння психічному і фізичному розвитку дітей.**



Методи, що застосовуються на заняттях лікувальної фізкультури тісно пов'язані та переплітаються з методами фізичної культури.

Плюси від занять ЛФК

Виконання комплексу лікувальної фізкультури дозволяє:

- сформувати поставу;
- розвинути м'язовий корсет спини;
- забезпечити нормальний розвиток суглобів і кісток;
- усунути асиметрію тіла, викликану сколіоз;
- скорегувати плоскостопість;
- нормалізувати роботу ендокринної та імунної систем організму, підвищити витривалість.

Завдяки фізичному навантаженні поліпшується кровообіг, нормалізується психоемоціональний стан, поліпшується координація і рівновага.



Протипоказання

Абсолютними протипоказаннями до призначення ЛФК вважаються наступні стани:

- гострі захворювання;
- декомпесований порок серця;
- порушення серцевого ритму;
- кровотечі;
- злоякісні утворення.



Різновиди вправ



Вправи, що застосовуються в ЛФК, діляться на 2 типи:

- призначені для укріплення організму в цілому і підвищення витривалості;
- націлені на опрацювання певної зони, наприклад, формування м*язового корсету спини при сколіозі.

За іншою класифікацією виділяють динамічні, в залежності від віку дитини, що представляють собою активні або пасивні рухи, а також статичні вправи, що зводяться до прийняття певної пози і утримання її протягом встановленого часу.

Лікувальна фізкультура для дітей корисна всім дітям без винятку для правильного й гармонічного розвитку кістково-м'язової системи. Завдяки лікувальній фізкультурі посилюється обмін речовин, зменшуються запальні процеси. Якщо дитина регулярно займається ЛФК, у нього формується правильна постава, підвищується витривалість і сила, розвиваються волюві якості, організм зміцнюється і гартується.



КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ГАРНОЇ ПОСТАВИ

