



Что такое ЛФК

Это комплекс упражнений, который больше напоминает йогу, потому что выполняется плавно, не спеша. В основе лечебной физкультуры лежит использование основной функции нашего организма – это движение и дыхание.

Лечебная физкультура стала неотъемлемой частью детского здоровья. Она являет собой большое количество занятий, упражнений, игр.

Почему занятия ЛФК так необходимы для детского здоровья:

Способствует укреплению мышц и их растяжке. Быстро и без медикаментов помогает избавиться от проблем с сухожилиями, суставами, мышцами, нервами. Нормализует физическое состояние ребенка. Нормализует координацию движений. Чаще всего применяется для регулировки осанки, избавления от плоскостопия. Служит профилактикой заболеваний опорно-двигательного корсета, тромбозов, воспалительных процессов. ЛФК – настоящее спасение для детей с особыми потребностями. Специально подобранный курс поможет как можно больше обходиться таким детям без сторонней помощи.

Правила при занятиях ЛФК

Занятия для детей проводит специалист: учитель, врач или тренер. Не стоит нарушать методу проведения ЛФК: сначала разминка, далее основные упражнения, заминка. Не продолжать занятия после начала болевых ощущений, которые могли спровоцировать занятия. Не допускать резких движений во время ЛФК. Не проводить вытягивание позвоночника самостоятельно. Это же касается и занятий на турниках.

Виды заданий зависят от возрастной группы:

1-3 года. Все умения развиваются и совершенствуются в этом возрасте очень быстро. Рекомендована ежедневная зарядка по 5-6

минут после пробуждения и гимнастические упражнения не менее 2 раз в неделю, направлены на закрепления ходьбы, совершенствование координаций движений.

Рекомендуется проделывать такие упражнения:

Ходить по гимнастической доске, учить ребенка поднимать ноги до палки, которую вверху держит взрослый, присаживание с помощью палки, поднятие груди и головы, лежа на животе, ползание под предметом, который находится на высоте 25-30 см, прыгание через предмет на полу, поднятие и опускание на носочки, ходьба по ребристой поверхности.

4-6 лет. Задания направлены на легкость бега и ходьбы, укрепление мышц. Для этого проводят бег или прыжки с препятствиями, прыжки в высоту, длину, через препятствие, бросание мяча, упражнения на гимнастической стенке. Упражнения направлены на выравнивания или формирования осанки, даются основы спортивных игр. Такие занятия нужно проводить не менее 3 раз в неделю.

Допускают проведения комплексов по 30-40 минут. В основном они направлены на:

- формирование правильной осанки,
- симметрического развития мышц,
- используется как профилактическое средство от искривления позвоночника,
- патологий внутренних органов.

Поэтому подбирают в зависимости от возраста школьников, их физических возможностей, нарушений в здоровье.

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д.