



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛФК) В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ВЫПОЛНИЛА: ХУЖИНА Л.В. ИНСТРУКТОР ПО ФК



ЛФК- ЭТО МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА, ИЗУЧАЮЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ВЕДУЩЕЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ В КАЧЕСТВЕ ЛЕЧЕБНОГО СРЕДСТВА **ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ РАЗНООБРАЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПОДБОРА, МЕТОДИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ И СТЕПЕНИ НАГРУЗКИ.



ОБЩАЯ ЦЕЛЬ

комплексной программы по лечебной гимнастике – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). Программа способствует проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.



ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Образовательные :

1. Обучение основам лечебной гимнастики;
2. Формирование навыка владения индивидуальными упражнениями;
3. Обучение всем видам дыхательной гимнастики;
4. Увеличение жизненной емкости легких.



ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Коррекционные:

- 1. Создание мышечного корсета;*
- 2. Увеличение силовой выносливости мышц;*
- 3. Замедление процесса прогрессирования заболевания;*
- 4. Стабилизация искривления позвоночника;*
- 5. Уменьшение дуги сколиоза.*



ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Воспитательные:

1. Формирование осознанного отношения к своему здоровью;
2. Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления своего организма;
3. Развитие волевых качеств;
4. Создание благоприятного психоэмоционального фона для лечения заболевания.



1. **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** РЕБЁНОК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ, РУКИ И НОГИ ЛЕЖАТ ПРЯМО, НЕ СКРЕЩИВАЮТСЯ. ПО КОМАНДЕ ВЗРОСЛОГО РЕБЁНОК ДЕЛАЕТ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, НАДУВАЯ ЖИВОТ КАК ШАРИК И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ ШИРОКО ОТКРЫТЫЙ РОТ.

- 1. Дыхательные упражнения. Ребёнок лежит на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребёнок делает вдох через нос, надувая живот как шарик и выдох через широко открытый рот.
- 2. Глазодвигательные упражнения. Исходное положение(и.п.)- лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Язык высунут и лежит на нижней губе. Взрослый берет небольшой предмет (яркую игрушку) и плавно водит предметом от переносицы влево, к переносице – право- к переносице – вверх к переносице – вниз к переносице – (ребенок должен смотреть на предметы обеими глазами, не поворачивая голову. Необходимо на 3-4 секунды задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.)
- Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребёнка, затем на расстоянии локтя и, наконец около переносицы.
- 3. «РАСТЯЖКИ» взрослый тянет по очереди каждую руку и ногу в сторону.
- 4. «Бревнышко» . Ребёнок должен покататься по полу как брёвнышко:
 - 1. с прямыми руками и ногами, руки прижаты к бокам.
 - 2. с вытянутыми руками над головой ладони касаются друг друга.
- 5. Ребёнок лежит на полу, руки ноги не перекрещиваются. По команде взрослого ребенок должен приподнять голову (взрослый следит чтобы в это время ребёнок не напрягал и не поднимал плечи) и опустить ее. Сесть из положения лежа без помощи рук.
- 6. «Предлоги» на, над, под, за, перед, между. Прятки с игрушкой спрячь игрушку «за подушку», «между шторой и окном», «перед подушкой».

1. **Дыхательные упражнения.** Ребёнок лежит на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребёнок делает вдох через нос, надувая живот как шарик и выдох через широко открытый рот.

2. **Глазодвигательные упражнения.** Исходное положение(и.п.)- лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). **Язык высунут и поворачивается в ту же сторону что и глаза.** Взрослый берет небольшой предмет (яркую игрушку) и плавно водит предметом от переносицы влево, к переносице – право- к переносице – вверх к переносице – вниз к переносице – (ребенок должен смотреть на предметы обеими глазами, не поворачивая голову. Необходимо на 3-4 секунды задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.)

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребёнка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

3. **«РАСТЯЖКИ»** ребёнок лежит на полу на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на диафрагме, другая на животе. По команде взрослого на вдохе ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и копчик, на выдохе возвращается в исходное положение.

4. Двигательный репертуар. Ползание на животе:

Только при помощи ног. (руки лежат на спине)

Только при помощи рук, отталкиваясь обеими руками.

Ползание на спине:

Отталкиваясь обеими ногами, руки на животе.

Отталкиваясь попеременно то левой то правой ногой.

- 1. Дыхательные упражнения.** Ребёнок лежит на спине, руки и ноги лежат прямо, не скрещиваются. По команде взрослого ребёнок делает вдох через нос, и поднимает правую руку так, чтобы она смотрела в «потолок», делая выдох через широко открытый рот, ребенок опускает руку. Выполнить 5 раз. Аналогично с левой рукой выполнить 5 раз.
- 2. Глазодвигательные упражнения.** Исходное положение(и.п.)- лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Язык высунут и поворачивается в противоположную от глаз сторону. Взрослый берет небольшой предмет (яркую игрушку) и плавно водит предметом от переносицы влево, к переносице – право- к переносице – вверх к переносице – вниз к переносице – (ребенок должен смотреть на предметы обеими глазами, не поворачивая голову. Необходимо на 3-4 секунды задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, вниз), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.)

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки ребёнка, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

3. «РАСТЯЖКИ» выполняются на счет раз и два. Ребёнок лежит на полу на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на диафрагме, другая на животе. По команде взрослого **на счёт раз** на вдохе ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и копчик, **на счёт два** на выдохе возвращается в исходное положение.

4. Двигательный репертуар. Ползание на животе:

Одновременно сгибаются правая рука и нога, ребенок отталкивается ими от пола. Затем левые рука и правая нога.