

НАШЕ

ВСЁ



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЛФК



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

ЛФК или лечебная физкультура для детей – это особый комплекс занятий, который устраняет последствия физических или психических травм. Основой таких занятий становится природная потребность каждого человека в двигательной активности.

Если говорить отдельно о детях, то им подобные тренировки позволяют избавиться от эмоциональных потрясений, научиться контролировать себя, выработать умение расслабляться, а также дает шанс развиваться и самоутверждаться. Для них разработано множество специальных игровых упражнений, которые значительно облегчают деятельность, делая ее интереснее и веселее.



ЛФК становится чуть ли не основным компонентом купирования большого количества детских заболеваний. Благоприятно она влияет при рахите, гипотрофии и т.п., так как благодаря физкультуре восстанавливаются обменные процессы, снижаются риски необратимой деформации позвоночника, сокращается отставание основных параметров от принятых норм. При их регулярном проведении можно добиться хороших результатов:

- предупредить развитие сколиоза, плоскостопия;
- предупредить или нормализовать нарушения осанки, искривления ног;
- устранить нарушения в работе желудочно-кишечного тракта.



Преимущества ЛФК для детей

дети приобретают навыки гигиены, узнают окружающий мир и себя в нем;
они полезны и для гармоничного роста отделов позвоночника;
для формирования правильной осанки; для укрепления мышц позвоночного столба;
для предотвращения и коррекции асимметрии при прогрессировании сколиоза;
происходит улучшение состояния при плоскостопии;
стабилизируются такие качества, как сила, выносливость, ловкость;
происходит нормализация функций эндокринной железы;
укрепляется иммунитет;
ускоряются процессы адаптации к непривычным новым условиям;
при проведении ЛФК нормализуется стрессоустойчивость.
высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К циклическим упражнениям относятся бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, аэробика, а также, с определенными оговорками, такие виды спорта, как баскетбол, теннис, ручной мяч, футбол и др.

Методы лечебной физкультуры и их правильный выбор

- Лечебная гимнастика. К ней относятся разнообразные упражнения, предполагающие общее физическое развитие или развитие конкретной зоны – поясница, голеностопы, плечи и т.п.
- Дополнительная физическая активность. Эта форма ЛФК зачастую дополняет основные тренировки и предполагает активную ходьбу, легкий бег, восхождения или походы.
- Работа на тренажерах. Обычно специальные залы для лечебной гимнастики оборудованы тренажерами для позвоночника детей, для нормализации тонуса мышц, для терапии и профилактики огромного количества болезней, возникающих из-за задержек в росте малыша.
- Плавание. Вода, благодаря своей большой плотности, удерживает тело человека, тем самым уменьшая воздействие на позвоночный столб. Так, тело может справиться даже с более сложными задачами. Плавание позволит укреплять мышцы, предотвратит смещение внутренних органов, успокоит нервы, поможет преодолеть стрессы и утомляемость.



Выбор конкретной формы ЛФК или совокупности нескольких форм проводит специалист по имеющемуся диагнозу и индивидуальным особенностям. Безусловно, посещение тренировок пойдет на пользу и полностью здоровым, оно становится незаменимым способом комплексной терапии для детей:

- с отклонениями в работе опорно-двигательного аппарата;
- с сердечнососудистыми заболеваниями;
- с дыхательными заболеваниями;
- с поражениями желудка или кишечника;
- нуждающихся в реабилитации после полученных травм;
- с нарушениями осанки;
- после перенесения сложных операций;
- нуждающихся в обучении ходьбе со специальной поддержкой;
- с нарушением психоэмоционального состояния.

Но существуют и противопоказания для ЛФК, например дети:

- недавно перенесшие операцию на стопах;
- с большими отклонениями в функционировании опорно-двигательной системы.

