

Огромной проблемой современных детей является сидение за компьютером, снижение количества времени, посвященного подвижным играм и спорту. Между тем, физическая активность – неперемное условие развития здорового организма, формирования правильной осанки, повышения иммунитета и выносливости.

Под влиянием ЛФК происходит стимуляция функционирования организма, независимо от направленности конкретных упражнений, благодаря усилению процессов обмена веществ. Улучшается подвижность всех суставов, снижаются воспаления, ускоряется заживление ран. Помимо того, развиваются волевые качества, выносливость, организм закаливается.

Нередко родители забывают, что для гармоничного развития необходимы занятия физкультурой. Ведь она развивает ребенка не только с физической стороны, но также прививает навыки самостоятельности, трудолюбия, гигиены. Через такие занятия малыш учится познавать окружающий мир и свое тело.

Лечебная физкультура направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, развития мышц спины, живота.

Если у малыша наблюдается сколиоз, то оздоровительная гимнастика поможет устранить проблемы асимметрии осанки. Внимание! Для детей 3-4 лет лечебная физкультура необходима, так как способствует гармоничному развитию. Специально разработанные комплексы упражнений для выполнения детьми обеспечивают не только улучшение физических показателей, но и нормализуют

психологическое самочувствие малыша. Физические занятия помогают не только исправить нарушения осанки, но также эффективны при плоскостопии. Они развивают силу воли, ловкость, улучшают работу эндокринной системы, а также способствуют укреплению организма, что так необходимо во время сезонных простуд.



Лечебная физкультура отличается от обычной тем, что направлена не только на гармоничное физическое развитие, но и на исправление физических дефектов.

Таких, например, как:

- *ускорение выздоровления после болезней;*
- *борьба с нарушениями осанки;*
- *адаптация детей с врождёнными и приобретёнными нарушениями.*

Заболевания, с которыми позволяют справиться физические упражнения:

- *нарушения осанки – тренирует мышцы спины, развивает симметричность тонуса;*
- *плоскостопие – тренирует мышцы свода стопы;*
- *ДЦП – корректирует нарушения походки и поддержания позы;*
- *болезни дыхательной системы – развивает адаптационные возможности;*
- *болезни сердечно-сосудистой системы – развивает адаптационные возможности организма;*
- *эмоциональные нарушения – развивает навыки взаимодействия с тренером, снижает уровень тревожности.*

Виды занятий:

Стоит отметить, что к лечебной физкультуре относится не только комплекс упражнений, но и любая форма физической деятельности. К ним можно отнести:

- плавание;
- художественная гимнастика;
- прогулки;
- подвижные игры.

В этом возрасте у ребенка основная деятельность — игровая, поэтому все занятия должны проходить в форме игры для того, чтобы малышу было интересно и увлекательно заниматься. Не стоит насильно заставлять – от таких тренировок пользы точно не будет. Нужно выбрать такое время, чтобы ребенок был расположен к занятиям, и

ничего его не раздражало. Рекомендуется грамотно составить режим дня. Крохе по-прежнему необходим дневной сон и пятиразовое питание. Тогда ребенок не будет сильно утомлен, и с легкостью станет осваивать новый вид деятельности.

Упражнения подразделяются на:

- общие – направлены на укрепление организма;
- специальные – необходимы для исправления нарушенных функций организма; динамические – комплекс активных и пассивных упражнений.

Лечебная физкультура и гимнастика даст ребенку все необходимые нагрузки, приучит к занятиям спортом, поможет расти большим и здоровым. Занятия лечебной гимнастикой воспитают в ребенке:

- ощущение собственной мышечной силы;
- являются профилактикой возможных травм;
- способствуют развитию интеллекта;
- помогают преодолевать стрессовые ситуации;
- укрепляют иммунитет, препятствуют развитию болезни;
- приучают к регулярной физической нагрузке.

Детям свойственна большая потребность в движении, и это является важной биологической чертой периода роста организма, более того, является обязательным условием для правильного формирования и развития детского организма.

Регулярные занятия физическими нагрузками приведут к положительному

эффекту, а также помогут правильно и гармонично развиваться вашему малышу.



**Все услуги, реализуемые в МБУ ЦППМС
Советского района, оказываются на
безвозмездной основе.**

Наши контакты:

**344015, г.Ростов-на-Дону,
ул. 339 Стрелковой дивизии, д.17/3
сайт: www.cdk-srnd.su,
e-mail: psycentersovrnd@bk.ru
телефон для записи: (863) 225-07-52**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВ-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

Полезьа лечебной физкультуры

