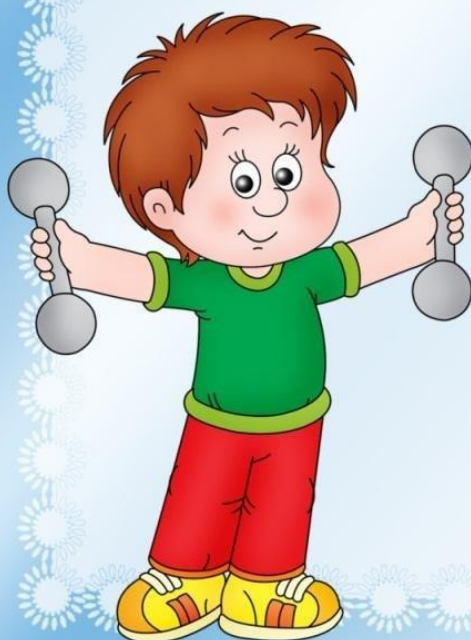


Консультация для родителей

Лечебная физкультура



Лечебная физкультура

Лечебная физкультура полезна в любом возрасте, даже если нет медицинских показаний и при самом широком спектре заболеваний. Одной причиной такой тенденции является то, что родители больше ориентированы на развитие интеллектуальных способностей ребенка: компьютерные игры и разнообразные кружки, в которых дети занимаются по большей части сидя. Эти и некоторые другие причины приводят к тому, что у многих деток нарушается осанка, развиваются плоскостопие и заболевания органов дыхания. В связи с этим, для предотвращения развития заболеваний и их коррекции необходимы профилактические мероприятия.



Физическая активность является необходимым условием для нормального развития растущего организма, о чём, к сожалению, взрослые часто забывают. А ведь детская физкультура, помимо лечебно-профилактической, несёт ещё и воспитательную функцию: малыш приобретает гигиенические навыки, познаёт окружающий мир и себя в нём.

Лечебная физкультура, главным образом, проводится с целью профилактики и коррекции заболеваний органов дыхания и аппарата опорно-двигательной системы.


Она способствует:

- Улучшению работы аппарата опорно-двигательной системы.
- Укреплению здоровья, создание условий для всестороннего физического развития и закаливания организма.
- Предупреждает развития плоскостопия и сколиоза.
- Активизацию работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Формированию правильной осанки и закреплению ее в этом положении: жизненно необходимые положения и движения должны выполняться автоматически.
- Овладению базовыми двигательными умениями и навыками.
- Повышению неспецифической реакции организма.
- Своевременной коррекции патологического состояния.

Оздоровительную гимнастику для коррекции заболеваний проводят в виде занятий. Одно занятие для детей трех-четырёх лет длится около двадцати-двадцати пяти минут, для детей пяти-шести лет тридцать-тридцать пять минут. Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении на ковриках. Дети должны быть без обуви (в носках) и в легкой одежде.




При выполнении упражнения необходимо придерживаться следующих принципов:




- Методика и дозировка физических упражнений должна подбираться индивидуально для каждого ребенка в зависимости от заболевания и общего состояния организма.




- Воздействие должно быть системным и с определенным набором упражнений, и выполняться упражнения должны последовательно.




- Воздействие должно быть регулярным, чтобы обеспечить развитие и восстановление функциональных возможностей организма.




- Выполнение физических упражнений осуществляется в течение длительного времени. Это связано с тем, что восстановление нарушенной работы различных органов возможно лишь только при упорном и длительном повторении упражнений. Целесообразно выполнять упражнения через день.




- Физическая нагрузка должна нарастать постепенно: в первые семь-десять дней нагрузка плавно вырастает, затем некоторое время находится на одном уровне, а в течение последней недели постепенно понижается.



- Физические упражнения должны быть разнообразны и обновляться через некоторое время. Рекомендуется обновлять порядка двадцати-тридцати процентов упражнений через две-три недели занятий.




- Воздействие упражнений должно быть умеренно: продолжительность занятия около двадцать пять - тридцать минут в сочетании с дробной нагрузкой.




- При проведении занятий необходимо соблюдать цикличность: упражнения с отдыхом необходимо сочетать с упражнениями на расслабление.

- Воздействие на организм должно быть всесторонним.




- При проведении занятий необходимо учитывать возрастные и другие особенности.

Правила подготовки к занятиям:





Как утверждают педиатры, приступать к выполнению упражнений, направленных на укрепление мышц спины, можно, начиная с 6-месячного возраста ребенка. Но не все дети одинаково развиты, поэтому предварительно нужно провести тест, позволяющий определить степень готовности мышц спины малыша к физическим нагрузкам. При выполнении упражнений приводятся в действие такие мышцы спины:



- трапецевидная – берет начало от затылочной области и располагается в верхней части спины, она отвечает за наклоны головы и смещение лопаток;





• широчайшая мышца – располагается в нижней части спины и захватывает боковую часть груди, отвечает за опускание поднятой руки и приближение туловища к конечностям;

• мышца, отвечающая за выпрямление позвоночника, располагается она вдоль позвоночного столба.

1. «Самолетик». Ребенок должен стать прямо, ноги прижать друг к другу. Руки развести в стороны таким образом, чтобы они находились параллельно к полу. Затем нужно делать повороты всего корпуса то влево, то вправо, делая в те же стороны уклон руками.

2. «Лесоруб». Встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, руки занести за голову и сплести в замок. Необходимо, чтобы ребенок делал резкие взмахи руками из-за головы и опускал их вниз.

3. «Ласточка». Это известное и очень простое в выполнении упражнение считается эффективным в укреплении мышц спины у ребенка. Ребенок должен лечь на пол животом вниз, прижать ноги и бедра к полу, руки развести в стороны, отводя их немного назад. Затем нужно стараться поднять голову вместе с грудной клеткой, отводя плечи назад, следует хорошо прогнуть спину.

Оздоровительная программа для детей, направленная на укрепление мышц спины, должна подбираться специалистом, учитывая поставленный диагноз, рекомендации врача, возраст ребенка и его физическую подготовку. Главными условиями безопасности при таких занятиях является постепенное увеличение нагрузок на мышцы и систематичность выполнения упражнений.

- «Ножницы». Лежа на спине, выполняем перекрестные движения ногами»
- «Велосипед». Очень легкое и доставляющее удовольствие: просто крутим воображаемые педали
- «Мостик». Упражнение не из легких, но дети быстро ему обучаются: лежа на спине, выгибаем спину, приподнимая ее.
- «Котенок». Встаем на четвереньки, спинку прогибаем вниз, а голову вверх. Потом наоборот: спинку вверх, голову вниз.
- «Лодочка». Выполняется лежа на животе. Прогибаем спину с вытянутыми руками и ногами вверх. Таким образом зрительно принимая форму лодки. Продержаться в таком положении несколько секунд и вернуться в исходное положение.

Дети непосредственны и любознательны, постоянно находятся в движении. Организм развивается, происходит становление систем и органов. Важно не только играть, разговаривать с ребёнком, но и развивать физическую активность у детей, способствующую общему укреплению организма

Воспитатель: Гетьман Е.Б.