

Майстер-клас «Лікувальна фізкультура»

В теперішній час діти ведуть малорухливий спосіб життя. Тому необхідним є те, щоб фізичні навантаження займали важливе місце у їхньому житті. Це один із основних компонентів у лікуванні та профілактиці. Крім уроків фізичної культури в школі чи в закладах дошкільної освіти, діти можуть займатись фізичною культурою і вдома. Бажано щоб заняття не були примусовими, вправи повинні викликати у них позитивні емоції та зацікавлення. ЛФК може проводитись в ігровій формі.

Дитяча лікувальна фізкультура – дуже корисне заняття, яке сприяє позбавленню від багатьох дитячих захворювань та загальному зміцненню імунітету дитини.

Основна мета [ЛФК для дітей](#) – зміцнити м'язи, зв'язки та суглоби, що, в свою чергу, сприяє корекції порушень постави, позбавленню від плоскостопості, викривлення хребта, а також інших дефектів, які є в опорно-руховому апараті дитини.

Таким чином, регулярно виконуючи лікувальні вправи, у дитини підвищується імунітет, знижується ймовірність захворювання багатьма хворобами. Дитина стає впевнена в собі та більш стійка до стресів, розвивається інтелект, а також знижується ймовірність отримання тих чи інших травм. ЛФК для дітей включає в себе лікувальний масаж, рухливі ігри, фізичні вправи, лікувальне положення тіла, вправи на плечі, лікувальну фізкультуру на тренажерах і працетерапію. Для досягнення позитивного результату при заняттях лікувальною гімнастикою необхідна регулярність виконання вправ, намагатися не пропускати заняття та поступово збільшувати фізичні навантаження.

Крім того, ЛФК для дітей повинна проводитися під строгим контролем відповідних фахівців.

Структура заняття з ЛФК має свої особливості:

Вступна частина (5 хв.) включає загальнозміцнювальні вправи, дихальні, різні види ходьби (якщо дитина самостійно пересувається). Виконання вправ спочатку проводяться в повільному, а надалі – в середньому темпі. Кожну вправу потрібно повторювати 4-5 разів, згодом 6-8 разів (до 10 разів). Особливу увагу необхідно звертати на рівномірне та глибоке дихання, узгоджуючи з фізичними вправами, застосовувати вправи, що вимагали б великих м'язових зусиль із затримкою дихання. Фізичне навантаження потрібно підвищувати поступово.

Основна частина (25 хв.). В основну частину входить виконання вправ на формування правильної постави, зміцнення м'язів спини, живота, верхніх та нижніх кінцівок. Дорослий може допомогати, корегувати рухи дітей з використанням елементів гри з м'ячем, стільця, гантель, скалок, сенсорних доріжок, тощо.

Заклучна частина (до 10 хв.) має складатися з дихальних вправ. Вправ на розслаблення, її завдання – зниження фізіологічного навантаження і приведення організму до відносно спокійного стану.

У комплекс ЛФК входить ранкова гімнастика. Вона сприятливо впливає на організм дитини, підвищує працездатність, виробляє наполегливість та дисциплінованість. Ранкові вправи включають основні рухи, такі як: повороти голови, махи руками, ногами, ходьба, присідання, підскоки. Також додатково можна використовувати, м'ячики, палиці та інший спортивний інвентар.

Для повноцінних занять ЛФК можна облаштувати вдома спортивний куточок. Це стане одним із улюблених місць для ваших діток.

Чудовим варіантом для дітей будь-якого віку є шведська стінка. Це багатофункціональний тренажер, на якому можна виконувати різноманітні вправи для зміцнення всіх груп м'язів, розвитку вестибулярного апарату, профілактики захворювань центральної нервової системи, розумового розвитку та оздоровлення організму в цілому.

Шведська стінка не займає багато місця в кімнаті, є компактною. Додатково її можна укомплектувати різними цікавими елементами: кільця, мотузкова драбина, гірка, канат та ін. Також для безпеки вашого малюка буде необхідним мат.

Перевагою є те, що стінки витримують великі навантаження, тому без жодних проблем, до занять можуть долучатися і дорослі. Дивлячись на приклад батьків, діти будуть займатись ще з більшою охотою та задоволенням.

Практична частина.

Комплекс вправ для дітей із сутулою шиєю

Вступна частина.

Вправа 1.

Ходьба звичайна, ходьба на носках, ходьба на п'ятах (під час усіх видів ходьби на голові мішечок з піском вагою 100 грамів).Вправу можна ускладнювати поворотами праворуч та ліворуч, намагаючись утримати мішечок на голові.

Основна частина.

В.п.- стоячи, ноги на ширині плечей, руки з гімнастичною палицею вниз.

1- підняти палицю вгору-назад, прогинаючи тулуб;

2 - повернутись у в.п.

3-4 те саме.Виконувати 8 р.

Вправа 2.

В.п. - лежачи на животі, прямі руки з палкою на підлозі.

1-2 - прогнутись, одночасно відірвати від підлоги грудну клітину, ноги та руки.

3-4 - повернутись у в.п. Вправу виконати 8 разів.

Вправа 3.

В.п. - лежачи на животі, ноги широко розведені у сторони

1- 2 -зігнути ноги у колінах та захопити руками стопи ніг, прогнутись

3-4 - повернутись у в.п. Вправу виконати 8-10 разів.

Вправа 4

В п. - стоячи на колінах, руки в упорі на підлозі.

1- виконати мах ногою назад-

вгору правою ногою, прогинаючи тулуб.

2- повернутись у в.п.

3-4 те саме з лівою ногою. Виконати 8-10 разів.

Вправа 5

В п. - лежачи на спині, ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах в упорі на підлогу, тримаючись за п'яти.

1 - відірватись тулубом від підлоги, максимально прогнутись у попереку.

2 - в.п.

3-4 повторити те саме 10 разів.

Вправа 6.

Повторити вправу 1 з урегулюванням дихання. Повторити 3-4 рази.