**Лечебная физическая культура**

**как одна из форм физического развития и укрепления здоровья детей.**

Составила и провела: Ивасенко С.И.

Музыкальное оформление: Степанова С.М

Основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка.

**Предлагаем следующие упражнения:**

 ***Комплекс упражнений для старшей коррекционной группы***

 **Разгрузка и коррекция позвоночника.**

1. Лежа на груди (спине), держась за поддерживающие средства.
2. Лежа на груди (спине), руки расслаблены.
3. Лежа на груди (спине), держась ногами за поручень.

 **Разгрузка и коррекция позвоночника. Вытягивание.**

1. Скольжение на груди (для выполнения правильного скольжения необходимо
оттолкнуться от опоры ногой, оттянуть носки, выпрямить руки).

а) С поддерживающими средствами.

б) Руки вытянуть вперед.

в) Руки прижать к бедрам.

2. Скольжение на спине (подбородок прижать к груди, живот держать выше
поверхности груди)

а) С доской в руках за головой

б) Руки вытянуть вперед

в) Руки прижать к бедрам

Акцентировать внимание на удлинение паузы скольжения, удерживая плечи и таз в одной плоскости.

**Разгрузка и коррекция позвоночника при искривлении.**

1. Скольжение на груди, спине с индивидуальным положением рук (с учетом деформации, рука, противоположная искривлению, вытянута вперед.

**Профилактика плоскостопия, укрепление мышечного корсета и мышц**

**нижних конечностей.**

1. Лежа на груди, движения ног «кролем» (ноги выпрямлены и не напряжены,
работает бедро, а стопа делает захлестывающие движения)

а) С доской в руках

б) Руки вытянуты вперед

с) Руки прижать к бедрам

1. Лежа на спине, движения ног «кролем»
С доской в руках за головой

3. Руки вытянуть вперед с) Руки прижать к бедрам Выполнять в быстром темпе с небольшой амплитудой.

**Укрепление мышц стопы, голени, бедра и мышц брюшного пресса.**

1. Лежа на груди, движения ног «брассом» (подтягивание и разведение ног выполнять медленно, разгибание и сведение ног - быстро, отталкивая воду внутренней поверхностью голени и стопы)

а) С доской в руках

б) Руки вытянуть вперед, лежа на спине, движения ног «брассом»

в) С доской в руках за головой

г) Руки вытянуты вперед

**Укрепление грудных мышц.**

Лежа на груди (спине) ноги зафиксированы (доска между ног или держась ногами за поручень) движения рук «брассом». Лежать на поверхности не прогибаясь, ноги прямые. При гребке руку глубоко не погружать.

**Коррекция позвоночника, укрепление мышц туловища и нижних**

**конечностей.**

Плавание «брассом» с удлиненной паузой скольжения.

 **Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной емкости легких, увеличение вентиляции легких и кровообращения.**

1. Скольжение на груди.

 С доской в руках с выдохом в воду.

 С выдохом в воду.

2. Плавание лежа на груди с доской в руках (глубокий вдох, полный выдохв воду)

 Движение ног «кролем»

 Движение ног «брассом»

**При плавании используются игры:**

«Я плыву» - положение тела в воде;

«Буксир»,

«Звездочка»,

«Попробуй-ка»,

«Поплавок»,

«Пятнышки с поплавком»,

«Зеркало»,

«Кто быстрее собирается».

**Лечебная физкультура** - это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. За последние десять лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательные учреждения. Число детей с хронической патологией увеличилась в 2 раза, а число детей не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза, (до 5-6%).Около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья - от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. У каждого пятого ребенка регистрируется дефицит массы тела. Почти треть дошкольников имеют неблагоприятные реакции сердечно­сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Главное средство лечебной физкультуры - специально подобранные методически оформленные физические упражнения.

Главные задачи ЛФК:

1. Выработка правильной осанки.
2. Постановка правильного дыхания.
3. Улучшение координации движений.
4. Увеличение подвижности суставов.
5. Улучшение функции сердечнососудистой системы.
6. Коррекция осанки.
7. Приобретение спортивных навыков.
8. Развитие спортивных навыков.
9. Развитие волевых качеств.
10. Эмоциональная разрядка.
11. Закаливание.

Физические упражнения подбираются в соответствии с состоянием больного, особенностями заболевания. Продолжительность занятий в среднем от 15-40 мин.

На занятиях используется принцип рассеивания нагрузки, когда для выполнения упражнений последовательно вовлекаются различные группы мышц, кроме того, в занятия включаются дыхательные упражнения, которые, как правило, ведут к снижению физиологической нагрузки.

Как правило, темп в занятиях должен быть средним, все упражнения следует выполнять ритмично, без рывков и чрезмерных усилий.

Физические упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть созданы с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводится в статическом напряжении.

Эффективность лечения определяется показателями общего состояния больного, его адаптации к нагрузке, состоянием внутренних органов, координации движений, тонусов мышечной системы.

Плавание, это эффективное средство профилактики и исправления опорно-двигательного аппарата.

В детском саду плавание неразрывно связано с физкультурой. Лечебное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц и является частью лечебного комплекса.

Упражнения в воде оказывают психотерапевтическое воздействие, облегченные и безболезненные движения улучшают самочувствие и оказывают закаливающий эффект. Выполняя разнообразные движения в воде, можно переносить более низкую температуру воды.

При проведении ЛФК в воде применяют разнообразные физические упражнения, выполняемые при различной глубине погружения в воду

 ( до пояса, до плеч, до подбородка ).

Проводят активные и пассивные упражнения с элементами облегчения и отягощения:

упражнения с усилием у бортика; упражнения в упоре о стенку бассейна, о поручень, о ступени бассейна, с предметами и приспособлениями;

упражнения, способствующие мышечной релаксации и растяжению позвоночника;: разновидности ходьбы в воде, а также свободное плавание, с имитацией спортивных стилей; игры в воде, с продвижением по дну бассейна и др.

Перечисленные виды упражнений могут в зависимости от целей и задач в комплексах упражнений при одних заболеваниях рассматриваться

как специальные, при других - как общеукрепляющие.

 ***Нарушение осанки***

Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости. гипотоническом ( пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного « корсета» позвоночника, улучшение функции дыхания, сердечно -сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе ( грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: « Не горбись!» - это ошибка, так как частица « не». ребёнком не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки ( « иди прямо,» « выше подбородок» ) и непосредственно на теле ребёнка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играйте в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а в следствии плохого состояния здоровья. Поэтому в системе проводиться утренняя корригирующая гимнастика в бассейне, 2 раза в неделю с различными комплексами

**Литература:**

1.Васечкин В.И. «Справочник по массажу»

 Медицина 1991г.

2.Величков В.К. «Физкультура для ослабленных детей.

 ФИС 1989г.

3.Левин Т. «Плавайте с малышами» 1981г.

4.Полеся Г.В. ; Петрешко Г.Г.

 «Лечебное плавание, при нарушении осанки и сколиоза у детей»

 1980г.