## Лечебная физкультура для детей

Важнейшим компонентом в гармоничном развитии ребенка, наряду со здоровым полноценным питанием, рациональным режимом, достаточным количеством сна и частым пребыванием на свежем воздухе, является забота о двигательном развитии. Для этого необходимо выполнять упражнения лечебной физкультуры (ЛФК), которые помогут избежать таких заболеваний, как рахит, гипотрофия, плоскостопие, сколиоз, искривления ног, нарушение осанки, бронхиты, расстройства желудочно-кишечного тракта и т.д.

ЛФК полезно всем детям без исключения для правильного развития костно-мышечной системы. Особенно рекомендована физкультура деткам следующих возрастов:

1. Детям от 1 до 1,5 лет (в момент, когда они начинают ходить), лечебная физкультура необходима для правильного формирования их опорно-двигательного аппарата.

2. Детям 5-6 лет ЛФК необходимо для укрепления осанки перед школой, в связи с поступлением в школу им предстоит резкое снижение двигательной активности с одновременным повышением нагрузки на позвоночник.

Лечебная физкультура также показана при следующих нарушениях здоровья

Плоскостопие

Сколиозы

Неврологические заболевания (гиперактивность, вялый тонус мышц, гипертонус мышц)

## Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать задачи профилактики предотвращение травматизма детей:

Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;

Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;

Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;

Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата

Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

