**Развитие физического здоровья на занятиях ЛФК учащихся с ОВЗ в начальной школе**

**ЛФК**

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

Основной терапевтический метод ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.

Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

ЛФК  предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений — с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом.  
ЛФК использует те же принципы применения физических упражнений, что и физическая культура для здорового человека, а именно: принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности. По своему содержанию лечебная физическая культура является составной частью советской системы физического воспитания.

Для детей применяют ЛФК в форме игры, направляя двигательную активность детей в нужное русло. Например, игра в мяч на берегу реки связана с необходимостью ходьбы и бега по неровному грунту и песку. Это и есть лечебный фактор — средство ЛФК, который применяется в методике ЛФК при плоскостопии. В подростковом возрасте целесообразно привлечь детей к игровым видам спорта или к спортивным локомоциям. Пример, лечебное плавание при сколиозе, элементы легкой атлетики при нарушении осанки, или конный спорт для лечения детского церебрального паралича. Дозировать нагрузку и акцентировать внимание на движениях, которые определяют лечебный эффект, исключая ненужные и вредные, сложно, но при участии врача и специалиста в области физической культуры и спорта это вполне возможно.

**Роль ЛФК при заболеваниях**

Весьма существенна и важна. Благодаря физическим упражнениям, входящим в комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях, в организме происходит стимуляция физиологических процессов, которая осуществляется через нервный и гуморальный механизмы. В результате работы мышц значительно повышается тонус ЦНС (центральной нервной системы), а также происходит изменение функций внутренних органов, в особенности системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. **Лечебная гимнастика** **при заболеваниях** способствует тому, что усиливаются воздействия на мышцу сердца, а также сосудистую систему и экстракардиальные факторы кровообращения, происходит усиление регулирующего влияния корковых и подкорковых центров на сосудистую систему. Также, благодаря физическим упражнениям лечебной физкультуры при различных заболеваниях, в организме обеспечивается более совершенная легочная вентиляция и постоянство напряжения углекислоты в артериальной крови.

**Развитие физического здоровья на уроках лфк**

В ЛФК используются разнообразные методы применения физич. упражнений: гимнастический, игровой и спортивный. Наибольшее распространение имеет гимнастический метод, его особенностью является возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, суставы и четкого дозирования общей и местной нагрузки.

Занятия леч. гимнастикой проводятся по специальной методике, определенной для каждого заболевания. Они могут быть индивидуальные, для 2—3 больных и групповые. При назначении больному самостоятельных занятий в домашних условиях даются специальные рекомендации по самоконтролю. Каждое занятие леч. гимнастикой строится по определенному плану и включает в себя три раздела: вводный, основной и заключительный. В ЛФК придается большое значение правильному дозированию физич. упражнений; это достигается путем установления их продолжительности, выбора правильных исходных положений, количества повторений и темпа выполнения, правильного выбора амплитуды и ритма движений, рационального чередования периодов нагрузки и отдыха, регулирования эмоционального фактора, учета индивидуальных особенностей  больного.

Одной из разновидностей леч. гимнастики является корригирующая гимнастика, задача к-рой — исправление нек-рых болезней опорно-двигательного аппарата и лечение их начальных форм — нарушения осанки, сутулости, искривления позвоночника и др. Корригирующая гимнастика с наибольшим успехом применяется в период роста организма, т. е. в детском и юношеском возрасте. При искривлениях позвоночника она преследует цель укрепления мышц, окружающих позвоночник. Корригирующие упражнения при искривлении позвоночника назначают с обязательным сочетанием с общеразвиваю-щими и дыхательными упражнениями. Игровой метод особенно широко применяется при занятиях ЛФК с детьми. Включение в занятия ЛФК игр повышает интерес к ним, но требует строгого дозирования нагрузки во избежание утомления. Спортивный метод в ЛФК применяется с большими ограничениями, преимущественно в сан.-кур, учреждениях.

Условием эффективности ЛФК является длительное систематическое, регулярное проведение занятий с постепенным увеличением нагрузки как в каждой процедуре, так и на протяжении всего курса лечения, учет возраста, профессии, двигательной активности больного, особенностей течения болезни. Дополнением к занятиям ЛФК является механотерапия, трудовая терапия, массаж. Занятия ЛФК проводятся в комплексе с закаливанием организма.

**Примерные комплексы упражнений на уроках ЛФК**

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка.

1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

1. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.

1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

1. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

         4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на широине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).

1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

         5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

         6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

         7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади.

1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

         2. И.П.- сед в упоре сзади.

1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

         3. И.П.- сед в упоре сзади.

1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

         4. И.П.- сед в упоре сзади.

1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.

         5. И.П.- сед в упоре сзади.

1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

         6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

         7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

         8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

         9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.

1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.

Рывки руками над головой.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

         3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.

1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

         4. И.П.- основная стойка.

1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

         5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

         6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

         7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, про­гибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

         8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево ­выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

         9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туло­вище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сто­рону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

         10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа.

*Упражнения для укрепления мышц спины:*

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук.

Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание паль­цев.

         7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

         8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых  суставах.

         9. Движения руками как при плавании способом брасс на гpуди.

         10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

         11. Движения руками, имитация «бокса».

         12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 сче­та в каждом положении.

         13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.

         14. То же, но передача предмета слева направо.

         15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

         16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

         17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

         18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

         19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

         20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения нога­ми, как при плавании способом брасс на груди.

         21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

         22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять ле­вую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

         23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки  к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

         24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поперемен­ное поднимание ног назад-вверх с прогибом  спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

*Упражнения для укрепления мышц живота:*

1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поочередное поднимание ног на 45º.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90º и опустить.

3.«Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45º, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8.Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.                                                                                                                                  9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волей­больным или набивным мячом.

11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15,. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание пря­мых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп сред­ний.