**Консультация .**

**Кинезиотерапия - одно из направлений лечебной физкультуры.**

Подготовила Шатских Л.И., инструктор по физической культуре.

**Кинезиотерапия** (от греч. kinesis, что означает движение+ + терапия — «лечение», или лечение через движение) является одним из направлений лечебной физкультуры.

Кинезиотерапия представляет собой серьёзный психолого-педагогический процесс, который протекает между ребенком и педагогом. Она предполагает выполнение пассивных и активных движений, определённых гимнастических элементов и объединяет в себе целый арсенал знаний из области физиологии, психологии, анатомии и биохимии, с целью излечения, улучшения и поддержания в здоровом состоянии, профилактики от рецидивов и способствует психо-физическому комфорту личности.

Техника кинезиотерапии достаточно проста, в её основу были положены реальные клинические достижения, а также результаты научных исследований мышечной системы человека, её физиологии и биохимии процесса сокращения мышечных волокон и влияние на опорно-двигательный аппарат человека.

Помимо лечения физическими упражнениями и нагрузкой для улучшения состояния, укрепления здоровья и профилактики рецидивов заболевания кинезиотерапия включает в себя и систему правильного дыхания, определённый режим и регулярные водные процедуры. Именно благодаря такому комплексному и разностороннему подходу удаётся достичь положительных результатов, казалось бы, в безнадёжных ситуациях.

Это на самом деле уникальный способ, который способствует созданию психо-физического комфорта личности .

Особую известность в настоящее время в России приобрела методика Бубновского, основанная на выполнении безупречных с точки зрения биомеханики движений согласно принципу определённой последовательности и постепенности. При этом создаётся программа индивидуальных занятий, за правильностью воплощения, в жизнь которой следит инструктор, направляющий ребенка и корректирующий технику осуществляемых им движений. При этом главным действующим лицом всего лечебного процесса всегда является ребенок. Именно на него возложена основная роль: он выполняет самостоятельную работу, совершая волевой акт и производя определённое движение. Все нагрузки строго дозируются, упражнения усложняются постепенно, шаг за шагом. Следуя этой схеме, становится заметно, как физические возможности человека растут от занятия к занятию, и расширяется спектр движений.

Кинезиотерапия — это активный метод лечения, при котором ребенок полноценно участвует в оздоровительном процессе. Таким образом, возрастает мотивация, у ребенка появляется вера в собственные силы ! Кинезиотерапия помогает вырваться из паутины запретов и снова начать жить, а не просто существовать.