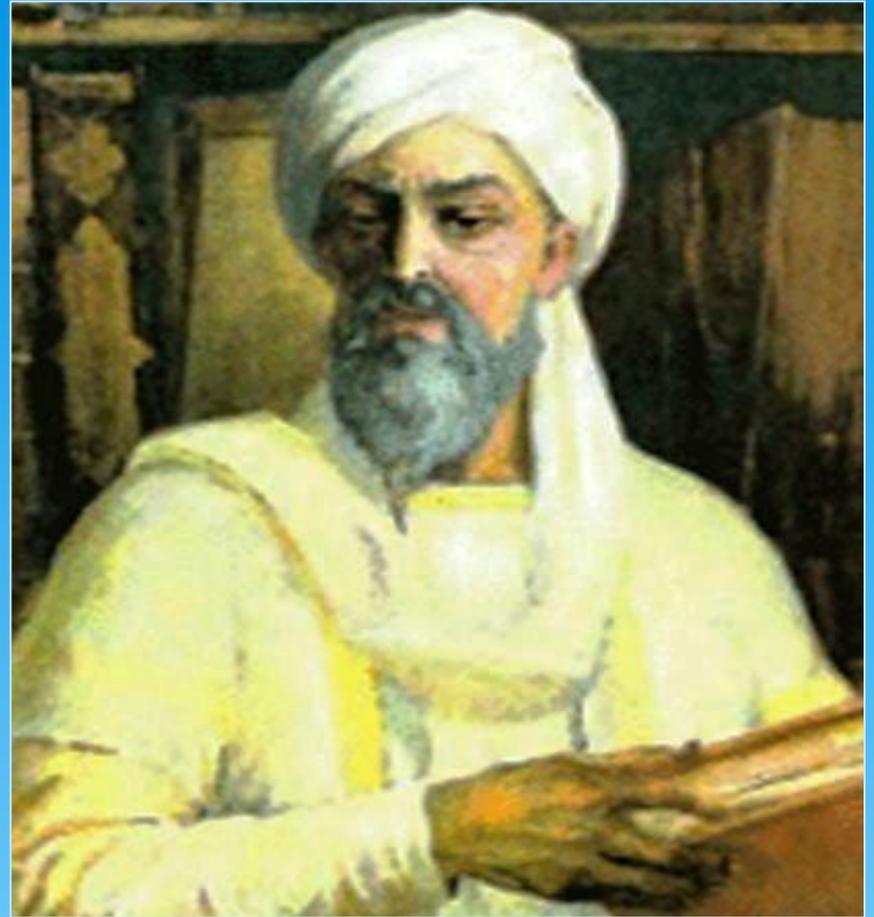
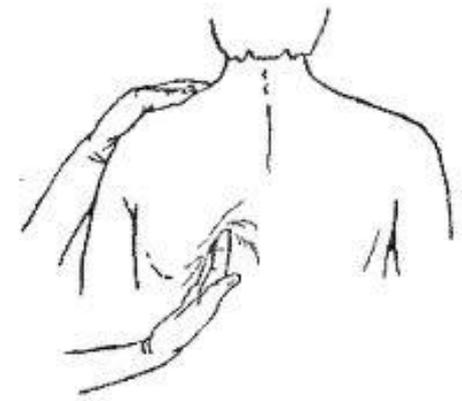


Врач и философ
Средней Азии Абу Али
Ибн-Сина (Авиценна) в
«Трактате о врачебной
науке» широко
пропагандировал
физические
упражнения как
важный элемент
лечебной и
профилактической
медицины.



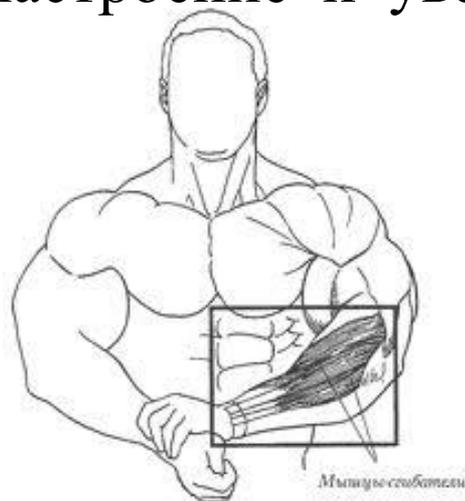
Что такое ЛФК (лечебная физическая культура)?

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий из физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения. Термин «лечебная физкультура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний. С другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека.



Зачем нужны занятия физкультурой?

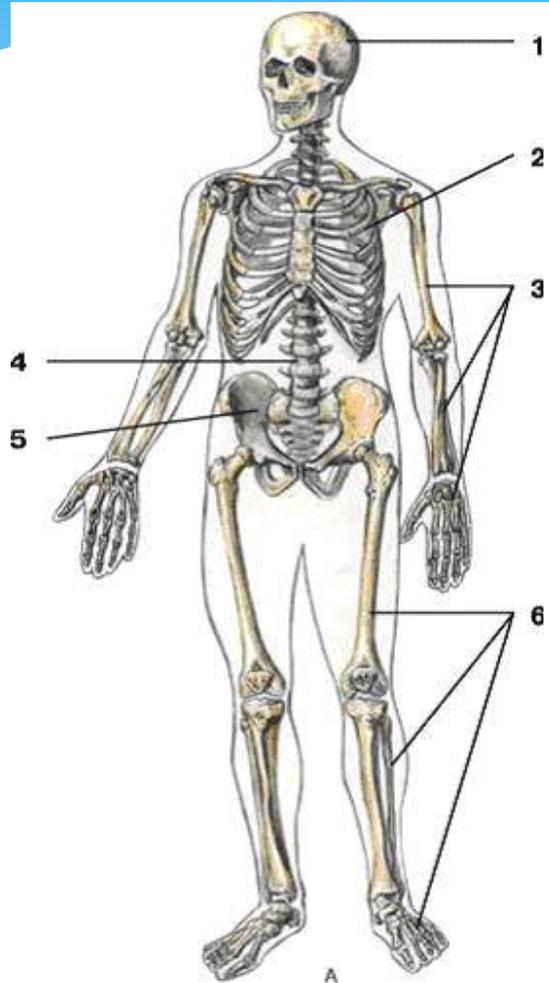
Полезно будет знать: что физические нагрузки также способствуют рациональному распределению крови, улучшению её циркуляции, снятия застойных явлений в венах нижней части туловища улучшения притока крови ко всем частям тела. Кожа приобретает красивый естественный цвет, становится более увлажненной. В работающих мышцах кровообращение улучшается, а значит, ускоряется обмен веществ, выведение токсинов и шлаков. Регулярность занятий отдаляет старость, повышает настроение и уверенность в своих силах.





ЛФК для Опорно - двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из двух важных частей: пассивной - костный скелет, и активной - скелетной мускулатуры.



1. Череп

2. Грудная клетка

3. Кости верхних конечностей

4. Позвоночный столб

5. Тазовая кость

6. Кости нижних конечностей



Сколиоз -

**это искривление позвоночника
в боковую сторону.**

**Сколиоз – это не такое уж редкое
заболевание.**

**Обнаруживается он очень часто у детей
раннего школьного возраста. Но сколиоз
может быть приобретен и в старшем
возрасте.**

Малоподвижность характерна для многих учащихся.

Они жалуются на разбитость, непонятную усталость, боли в пояснице, раздражительность. Таким ученикам рекомендуется больше ходить пешком вне учебного процесса, в выходные дни уделить внимание физическим нагрузкам, в том числе спортивным и подвижным играм. В то же время в школе использовать так называемую невидимую для посторонних глаз гимнастику.

Комплекс такой гимнастики предлагает
В. Преображенский:

Комплекс гимнастики В. Преображенского.

1. Сидя за столом, сильно сожмите пальцы в кулаки, подержите на протяжении 4-6 секунд и расслабьте мышцы. Повторять минимум 10-20 раз.

Когда вы сжимаете кулаки, мышцы напрягаются от пальцев до локтей, а между мышечными волокнами проходят вены и лимфатические протоки, из которых жидкость выдавливается при сокращении мышц.

Это облегчает

лимфо- и кровообращение, активизирует обменные процессы в клетках, помогает сердцу.

2. (Под столом для ног). Опираясь на пятки, стопы на ширине плеч, разведите до предела переднюю часть стоп в разные стороны – почувствуйте, как включились в работу мышцы голеней и бедер, сведите носки вместе, насколько можете. Повторять 10-20 раз.

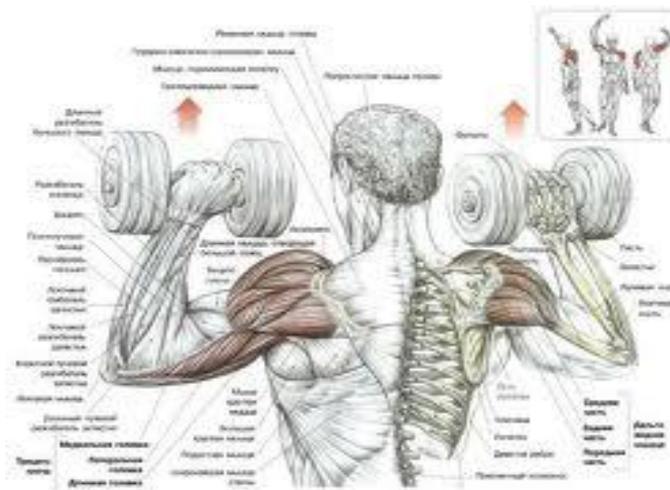
3. Сидя на стуле, сильно прижмите колени друг к другу, а затем разведите до предела бедра.

4. Сидя на стуле, подгибайте под себя пальцы стоп до упора, затем расслабляйте их.

Повторить 10-20 раз.

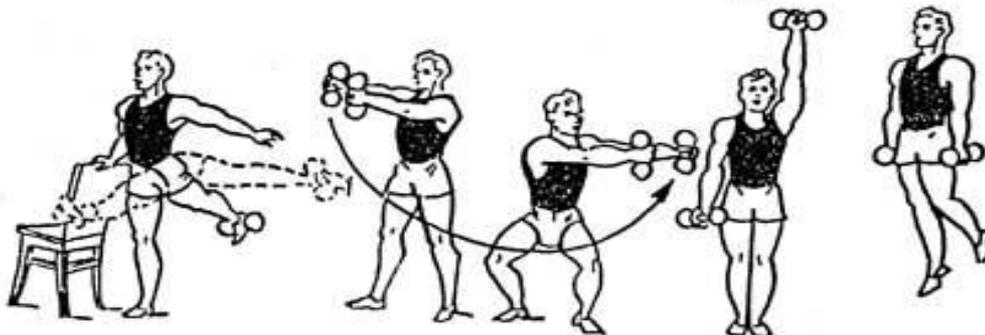
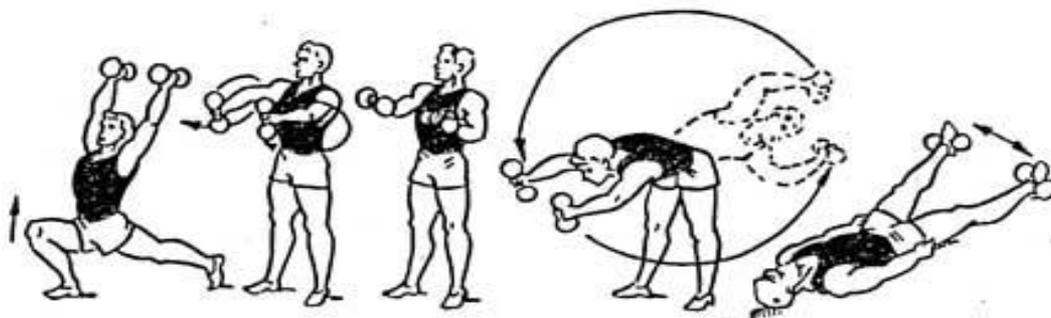
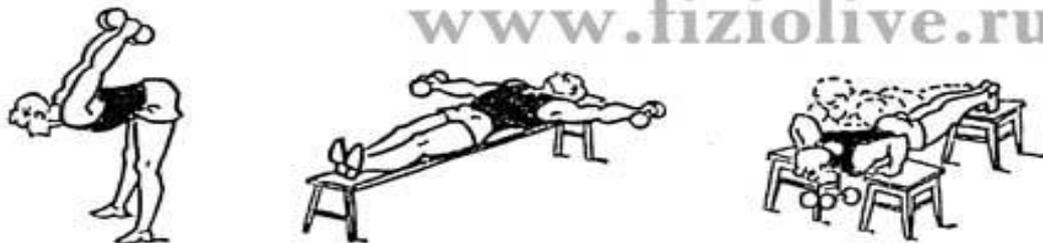
5. Усилием воли задержите дыхание секунд на 20-40, а потом сделайте 20-25 предельных вдохов и выдохов животом, то выпячивая его, то пряча. Эта «игра» животом не только хорошо тренирует брюшной пресс, но и является очень полезным диафрагмальным дыханием, которое массирует печень, кишечник, желудок, селезенку.

Заболевания *сердечно - сосудистой системы* являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности. С каждым годом, все чаще заболевания сердца и сосудов могут встречаться и в молодом возрасте. Как с этим бороться? Как избежать этой проблемы?





www.fiziolive.ru



Несколько упражнений для глаз:

Закройте глаза и поморгайте ими 20 раз. Повращайте глазными яблоками – вправо, влево вверх, вниз.

Прервитесь и посмотрите вдаль. Это очень хорошо тренирует мышцы, которые управляют нашим хрусталиком.

Ну а теперь встряхните кистями рук и приступайте к своей обычной работе.

Таким образом, становится очевидным, что даже небольшой комплекс упражнений, рассчитанный на опорно-двигательный аппарат, улучшает функции многих жизненно важных органов человека.

ЛФК при ожирении

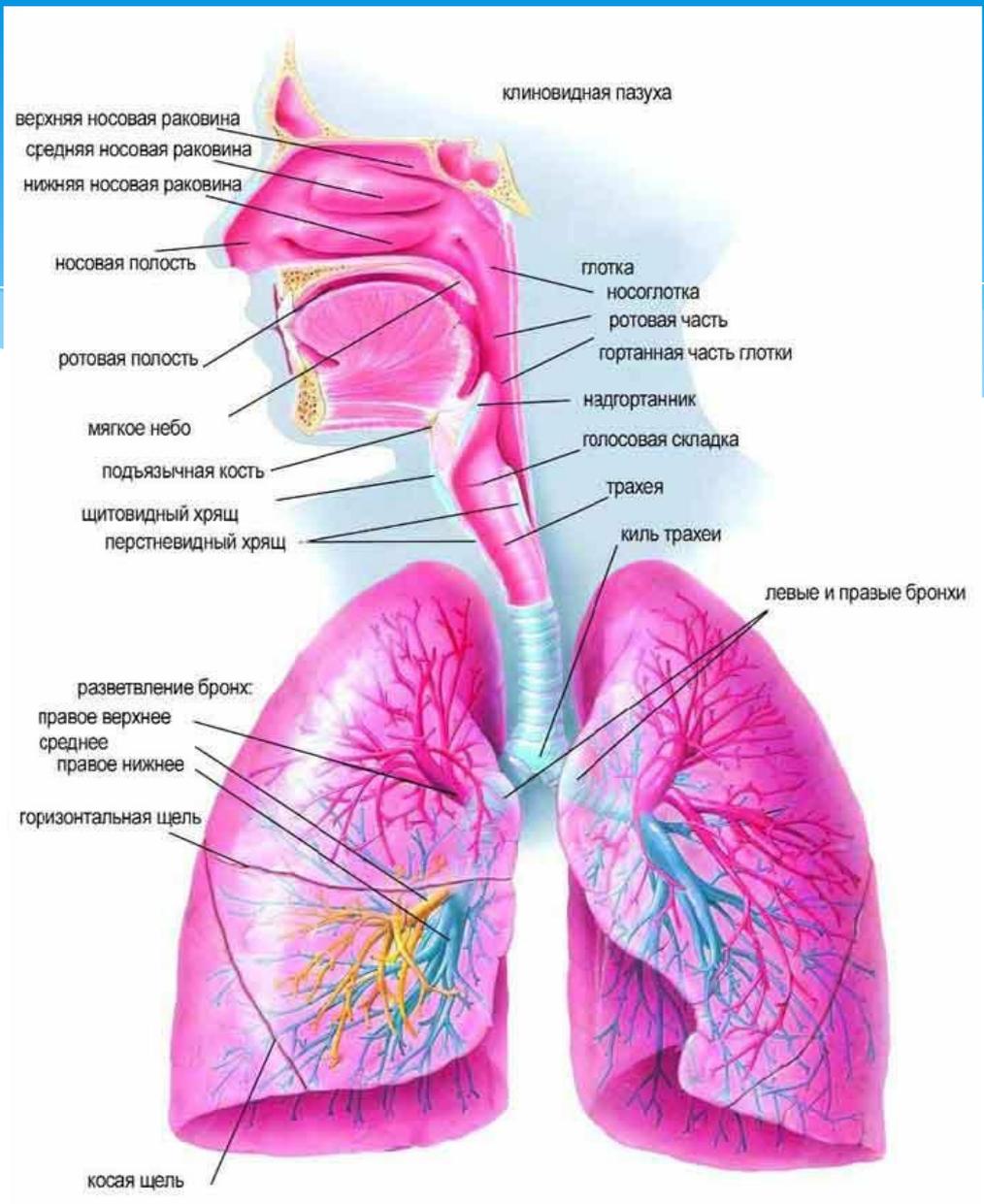


Сущность заболевания ожирением заключается в избыточном отложении жира в подкожной основе и во внутренних органах и тканях.

Это приводит к развитию атеросклероза, снижению работоспособности, нарушению работы желез внутренней секреции, половых желез, коры надпочечников, сердечно - сосудистой системы и затрудненному дыханию.

Кроме профилактических средств - рационального питания, активной трудовой деятельности и активного отдыха большая роль в лечении ожирения принадлежит ЛФК.

ЛФК при нарушении функций дыхательной системы



Вдох шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот).

Вдох делается одновременно с движениями.

В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха.

Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике только на 8, считать медленно, не вслух.

Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Таким образом занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Так же физические упражнения развивают двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом.



Будьте здоровы!



clubhealthylifestylelenmk