



**ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧИТЕЛЯ
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ВРАЧА**

ЧТО ТАКОЕ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Лечебная физкультура тесно связана с лечебно-восстановительным процессом, она воспитывает у детей сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы, регулирует общий режим, а также режим движений, воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма естественными факторами природы.

Правильное применение лечебной физической культуры ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.



ЗАЧЕМ НУЖНА ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА



Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет – 43 % от всех осмотренных детей.

Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врачей детской городской поликлиники и инструкторов ЛФК, во многих школах создана программа «Лечебная физическая культура».



РАЗВИТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

С XX века лечебная физкультура получила дальнейшее развитие и стала наукой. На основе современных физиологических и клинических концепций разработаны теоретические основы и определены методические положения их использования. Обоснованы и применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.



ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧИТЕЛЯ ЛФК И ВРАЧА



Эффективность проведения лечебной физкультуры у школьников зависит от правильной постановки диагноза врачом у ребёнка, а также от его рекомендаций для учителя ЛФК. Поэтому необходима тесная связь работы врача или узкого специалиста с работой такого учителя.

Динамику эффективности оздоровления учащихся отслеживает и врач, и учитель.

Физическая нагрузка на уроке ЛФК дозируется врачом и учителем ЛФК и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному)
- продолжительности физических упражнений
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Для получения лучших результатов соблюдаются

- системность,
- регулярность,
- длительность,
- нарастание,
- индивидуализация,
- общеукрепляющие упражнения.

