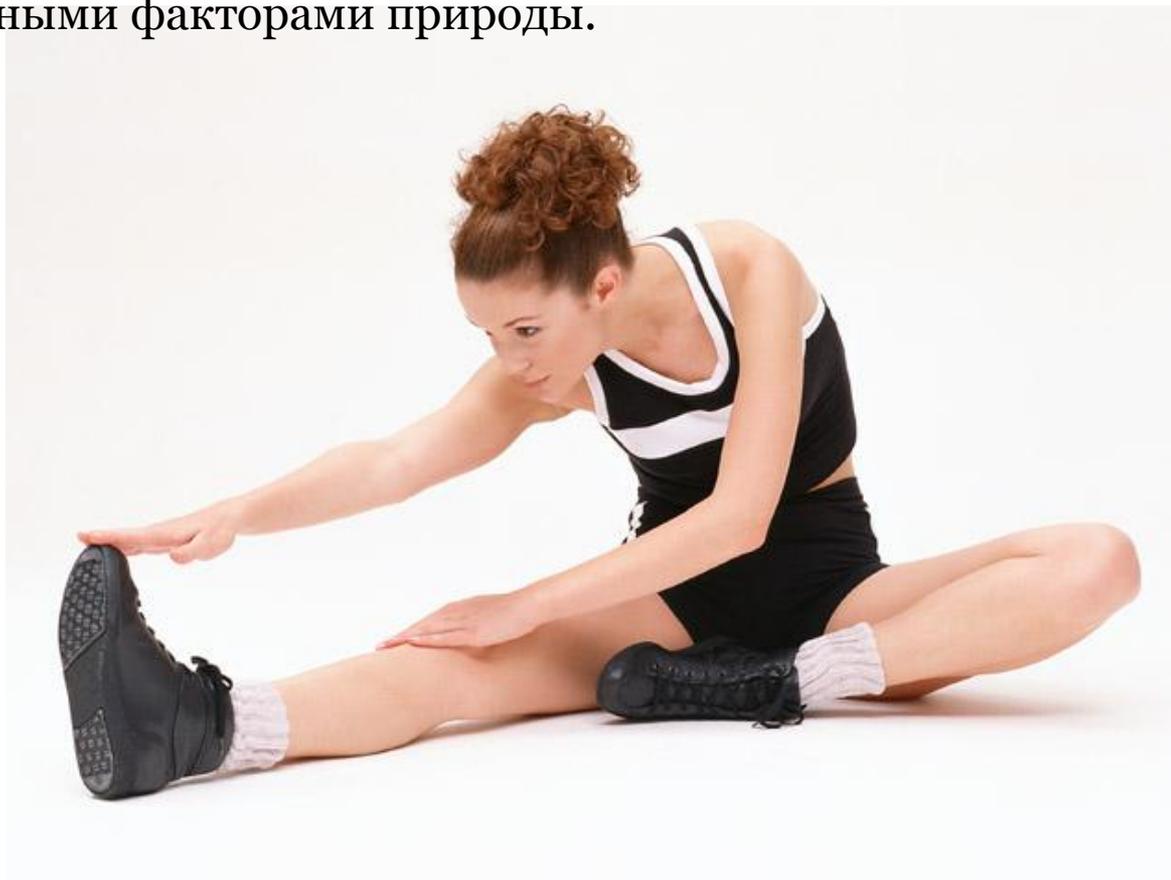


# Индивидуальные комплексы лечебной физкультуры

Презентацию выполнила  
ученица 8 «А» класса  
Раева Юлия

- Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса. ЛФК является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным процессом. Применение ЛФК воспитывает у больного сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает участие его в регулировании своего общего режима и, в частности, режима движений, воспитывает правильное отношение больных к закаливанию организма естественными факторами природы.



## • Цели ЛФК

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптированности организма к неблагоприятным условиям жизни.



- **Задачи ЛФК**

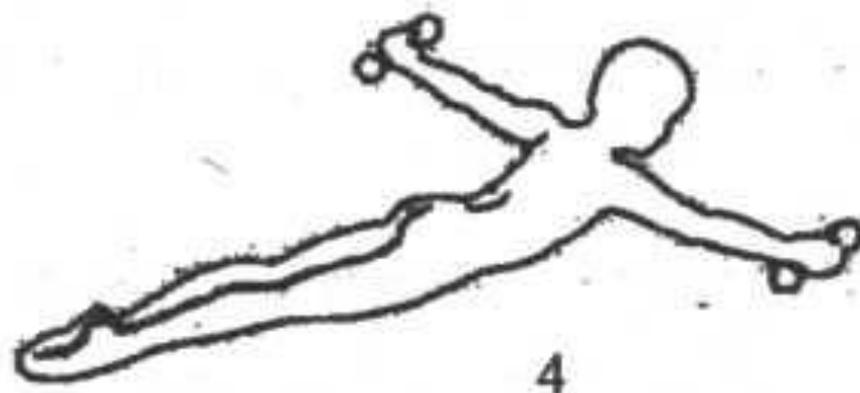
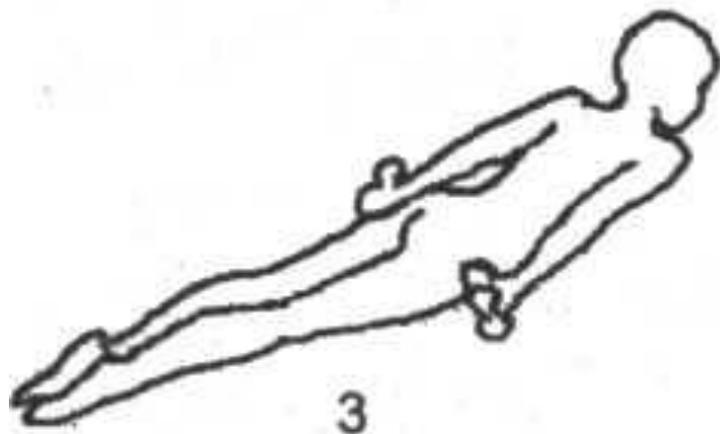
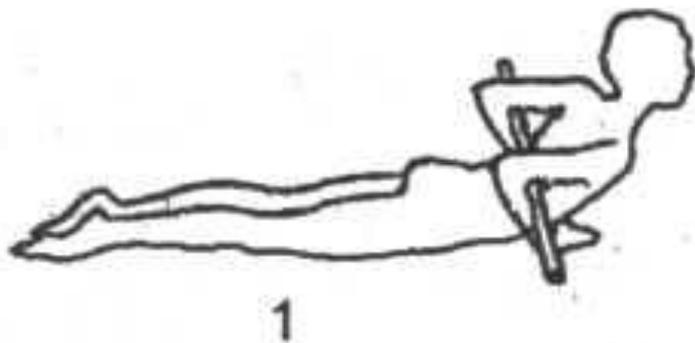
- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.



- В ЛФК используют 3 метода проведения занятий: а) гимнастический; б) спортивно-прикладной, в) игровой. Наиболее распространен гимнастический метод, позволяющий постепенно увеличивать нагрузки и осуществлять направленное воздействие физических упражнений на функции пораженных систем. Спортивно-прикладной метод. Дополняет гимнастический. Спортивные упражнения в ЛФК применяют дозированно. Игровой метод (подвижные и спортивные игры) создает положительные эмоции, повышает функциональную активность организма. Обычно он используется у детей и в условиях санатория.
- Применение указанных методов в ЛФК определяется состоянием больного, правильным подбором методики.



# Комплексы физических упражнений при нарушении осанки



## • **Примерный комплекс лечебной гимнастики при кифотических деформациях позвоночника**

1. Построение, равнение, ходьба с движениями рук (круговыми движениями, хлопками над головой, попеременным выносом рук вверх).

• И. п. ребенка — стоя, руки к плечам. Вытянуть руки вверх — вдох, опустить в исходное положение — выдох (рис. 2.1). Повторить 3-4 раза.

• И. п. ребенка — стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника, одновременно отставить ноги назад на носок — вдох; возвратиться в исходное положение — выдох (рис. 2.2). Повторить 3 раза каждой ногой.

• И. п. ребенка — стоя, в опущенных руках гимнастическая палка. Полуприсест с подниманием рук вперед до горизонтального уровня, возвратиться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

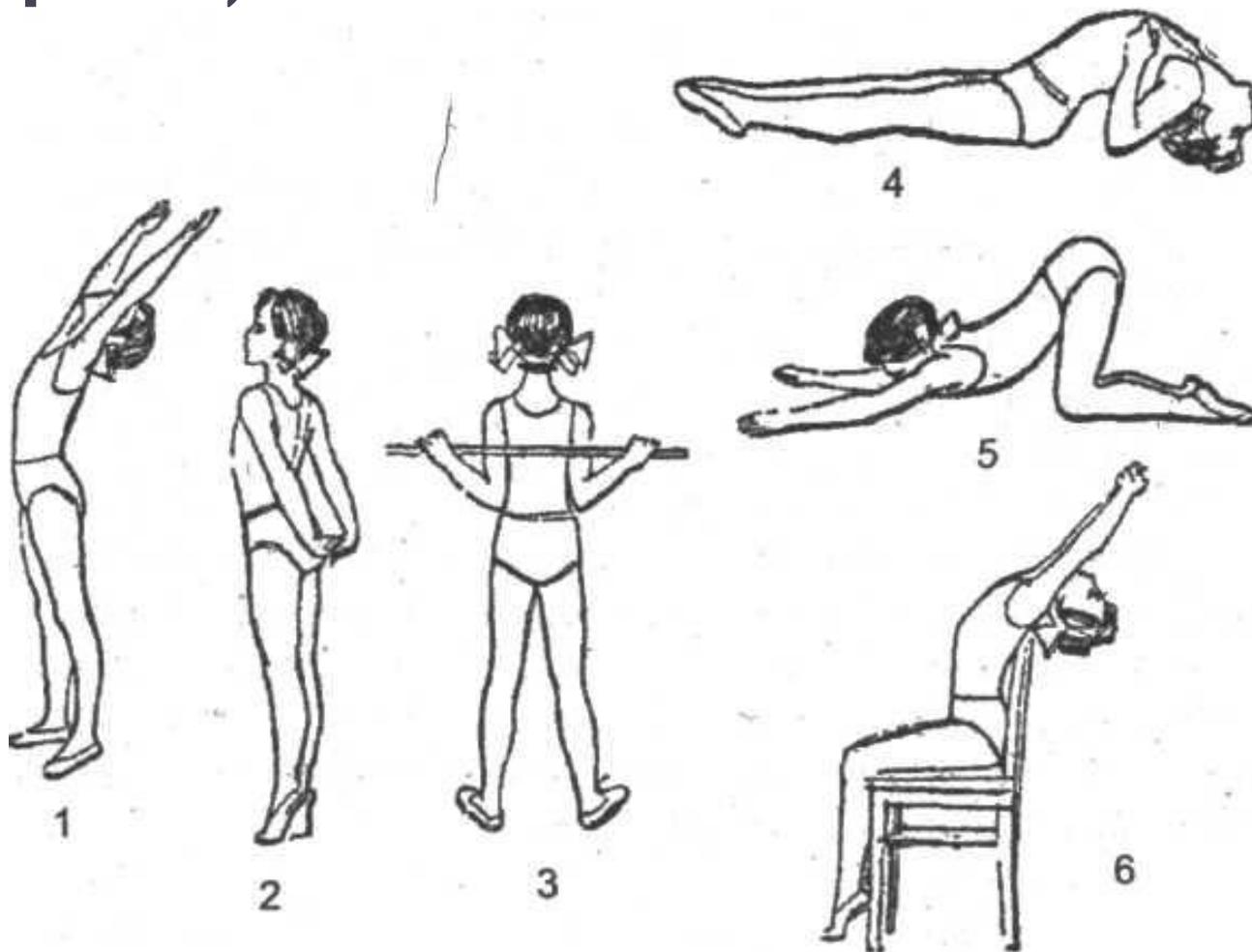
• И. п. ребенка — стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед с вытягиванием рук вверх (вынос палки), вернуться в исходное положение (рис. 2.3). Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.

• И. п. ребенка — стоя, руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 3-4 раза.

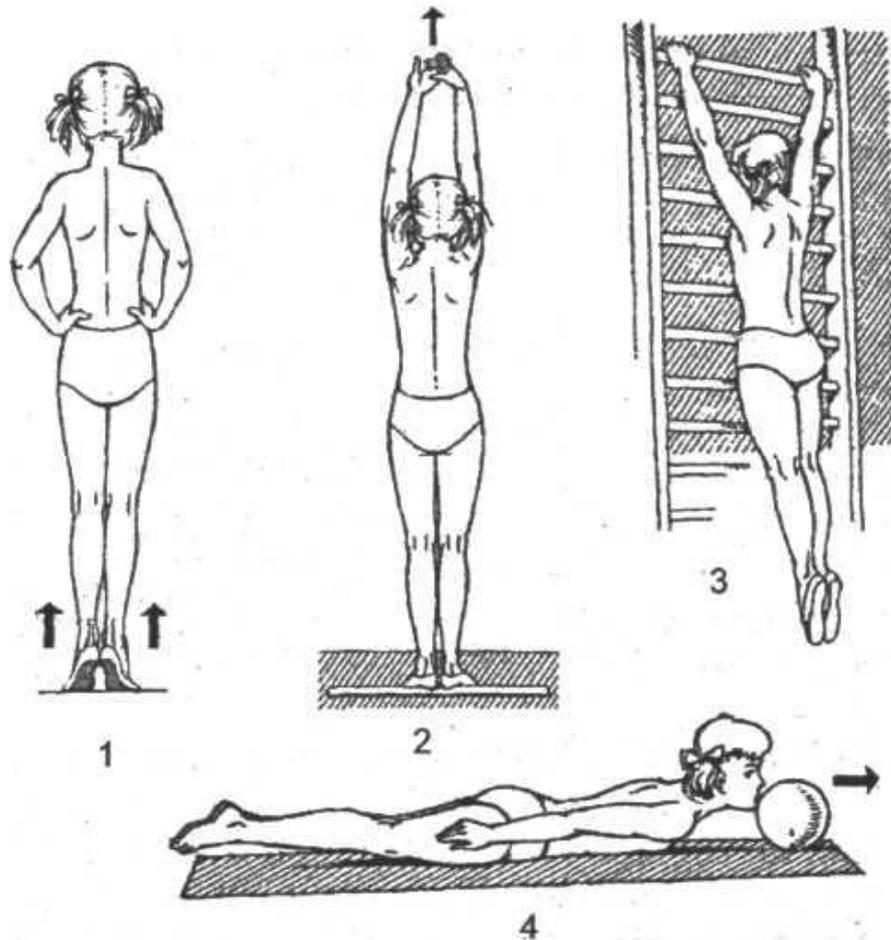
• И. п. ребенка — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Поднять таз с переходом в положение «полумост» — вдох, опустить тело — выдох. Повторить 3-4 раза.

• И. п. ребенка — лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуть позвоночник в грудном отделе с опорой на локти — вдох, опустить грудную клетку — выдох (рис. 2.4). Повторить 4 раза.

# Упражнения при сутулости (кифозе)



# Специальные упражнения для активного вытяжения позвоночника



- Спасибо за  
внимание)