



Задачи ЛФК:

- **выработка правильной осанки**
- **постановка правильного дыхания**
- **улучшения координации движений**
- **коррекция осанки**
- **улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы**
- **развитие волевых качеств**
- **эмоциональная разрядка**

Лечебная физкультура при нарушении осанки

I этап

Упражнения из положения стоя:

- принятие правильной осанки;
- коорректирующая ходьба;
- удержание равновесия;
- удержание предмета на голове.

II этап

Упражнения из положения, сидя на полу -стуле, скамейке;

III этап

Упражнения, лёжа на животе и на спине:

- самовытяжение;
- сопротивление;
- с предметами;
- в парах;
- с помощью инструктора по ЛФК.

Лечебная физкультура при плоскостопии

I этап

Упражнения без предметов:

- движения пальцами ног;
- повороты;
- круги;
- перекаты;
- ходьба и бег по ровной наклонной плоскости.

II этап

Упражнения с предметами:

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захваты предметов, удержание их;
- упражнения на равновесие.

III этап

Упражнения на снарядах и приспособлениях

Полезность выполнения комплекса ЛФК

Упражнения ЛФК, выполняемые систематически и в строгом соответствии с инструкциями, оказывают такое положительное воздействие на организм:

- укрепляется мускулатура всего тела, восстанавливается работоспособность, повышается двигательная активность и улучшается физическая форма;
- улучшается функциональность суставов;
- снижается частота возникновения и интенсивность болевого синдрома;
- улучшается кровообращение и лимфоток;
- ускоряются процессы регенерации;
- восстанавливается и улучшается метаболизм;
- нормализуется психоэмоциональное состояние;
- происходит профилактика осложнений и возникновения новых заболеваний.

Оздоровительные физические упражнения применяются во многих направлениях современной практической терапии, но чаще всего к лечебной гимнастике прибегают в таких случаях:

- как часть комплексной терапии детей, страдающих врожденными и приобретенными заболеваниями ЦНС (ДЦП, отклонения в развитии аутистического характера, эпилепсия);
- регулярное выполнение различных комплексов ЛФК применяется в кардиологии ;
- при ортопедических нарушениях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и реабилитации после перенесенных травм и переломов;
- в восстановительный послеоперационный период выполнение упражнений ЛФК с адекватной нагрузкой способствует скорейшему выздоровлению.

**Спорт – это здоровье,
Спорт – это успех,
Спорт – это прикольно,
Спорт – это для всех!**



НАШ АДРЕС:
Ставропольский край
Курский район
ст. Курская
ул. Мира 30
тел. 8(87964) 6–50–97

Официальный сайт:
курский-срцн.ru

Директор:
Новикова
Елена Александровна

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО
КРАЯ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ «КУРСКИЙ
СОЦИАЛЬНО – РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
«НАДЕЖДА»
*«Социально-медицинское
отделение»*

ЛФК детям

Будьте здоровы!



Инструктор по ЛФК

Цатурова Анастасия
Владимировна

