

## Лікувальна фізкультура

Сьогодні школи розвитку з півторарічного віку є набагато популярніші гімнастичних залів, оскільки при підготовці до школи батьки вважають своїм обов'язком навчити дитину самостійно або за допомогою педагогів читати, рахувати й писати. Щоб всидіти на місці під час таких занять, дитині потрібні значні м'язеві зусилля, а для того, щоб незміцнілий м'язовий корсет навколо хребта дитини витримав такі ранні навантаження, важливо підготувати малюка до цього за допомогою фізичних вправ і фізкультури. Нинішні діти або мало рухаються, тому що батьки замість басейну або спортивної секції воліють обмежувати дозвілля дитини квартирою, де є телевізор і комп'ютер. Або ж навпаки, з 4-5 річного віку дітей записують одразу у кілька спортивних, танцювальні, музичні гуртки та школи розвитку, що приводить до виснаження, перевтоми та збільшення кількості неврозів дитячого віку.

Далі до цього приєднується шкільна програма (статичне сидяче навантаження). Рідкістю стає правильна постава, поширені плоскостопість, сколіоз, деформації кінцівок і грудної клітки. У половині випадків спостерігається патологічна реакція серцево-судинної системи на функціональну пробу з навантаженням, тому що для більшості школярів 20 присідань у певному темпі є вже надзвичайної для організму ситуацією!

Профілактика порушень постави, і тим більше, лікування - тривалий процес, що потребує від дитини і батьків свідомого відношення та активної участі, адже тривале статичне сидяче навантаження буде діяти на школяра всі роки навчання.

Основою лікування порушень постави є загальне тренування м'язів ослабленої дитини. Єдиним ведучим методом, який дозволяє ефективно укріпити м'язовий корсет, вирівняти м'язовий тонус передньої і задньої поверхонь тіла і стегон є лікувальна гімнастика. Спеціально підібрані вправи служать як для зміцнення м'язового корсету, так і для виховання правильної постави у дітей, покращенню рівноваги, координації рухів, покращують не тільки фізичне здоров'я, але й впливають на психічні процеси людини: розвивають увагу, пам'ять, сприйняття, самоконтроль, силу волі, почуття ритму.

Рекомендований курс гімнастики для дошкільнят 1-1,5 місяці (14-20 занять), школярів молодших класів 1,5-2 місяці (20-24 заняття) .Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень. За рік необхідно пройти 3-4 курси ЛФК, що дозволяє виробити стійкий динамічний стереотип правильної постави.

Серед вправ, які складають комплекс лікувальної гімнастики для профілактики\ лікування порушень постави хочу виділити вправи з гімнастичною палицею, на шведській стінці, на гімнастичних м'ячах а також використання профілактора Євмінова.

**Гімнастична палиця** - широко застосовується в навчальному процесі на заняттях лікувальною гімнастикою, сприяє формуванню і виправленню постави. Регулярні заняття з цим простим снарядом взагалі попереджають появу яких-небудь дефектів хребта. Так, положення палиці на плечах за головою дозволяє успішно корегувати поставу, змушує тримати спину прямо, розвиває рухливість в плечових суглобах, чітко фіксує тулуб в тій чи іншій площині. У цьому положенні можна виконувати нахили вперед, в сторони, присідання, скручування і т.д.

Гімнастична палиця, крім своїх спеціальних можливостей, дозволяє розвивати рухові якості, спритність, координацію і витривалість. Наприклад, цьому сприяють такі вправи, як утримання палиці на долоні, обертання її однією рукою, з передачею з руки в руку та ін... Деякі м'язи і зв'язки найкраще піддаються опрацюванню лише за допомогою Вправи з гімнастичними палицями допомагають зміцнити м'язи рук і плечового пояса, збільшити розмах рухів при нахилах, поворотах, можуть використовуватися для розвитку кисті і стопи. Комплекси вправ з палицею добре розроблені, в тому числі і для парних занять

### **Шведська стінка**

Вправи на шведській стінці сприяють розвитку практично всіх груп м'язів, зміцненню імунітету. Шведська стінка допоможе зміцнити м'язи спини, рук, черевного преса і стегон. Вправи на шведській стінці забезпечують відмінну розтяжку і відмінний тонус. Гімнастичні вправи у шведської стінки корисні при захворюваннях вестибулярного апарату та опорно-рухової системи. Велику користь шведська стінка приносить і тим, хто страждає хворобами центральної нервової системи (наприклад вегето-судинну дистонію)

### **Вправи на гімнастичних м'ячах**

Зміцнюються всі групи м'язів, виробляється правильна постава, поліпшується самопочуття, забезпечується щадна навантаження на суглоби, поліпшується координація рухів. Вправи на м'ячах є ідеальним засобом реабілітації після травм і дуже корисні для людей з надмірною вагою.

### **Профілактор Євмінова**

В результаті регулярних занять на профілакторі зміцнюються і тренуються м'язи, що підтримують хребет у анатомічно правильному положенні. Тренування цих м'язів досягається за рахунок виконання спеціальних вправ, що виконуються з малою амплітудою рухів. У результаті занять відбувається зміцнення саме коротких м'язів спини, що утворюють м'язовий корсет.