**Что такое ЛФК?**

**Лечебная физическая культура (ЛФК) - это метод лечения, основанный на применении физических упражнений**

· Комплексы оздоровительно-корригирующей гимнастики проводятся в виде занятия. Время проведения одного занятия с детьми 3 - 4 лет – 20 - 25 минут, с детьми 5 - 6 лет – 30 - 35 минут.

· Комплекс оздоровительно-корригирующих упражнений выполняется 2 недели: основная часть комплекса не изменяется, варьируется только подготовительная и заключительная части. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты легко, без обуви (в носках). С музыкальным сопровождением и хорошим настроением ! В конце занятий, обязателен контроль пульса.

**Главной целью** занятий лечебной физкультурой является профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

**Задачи** в лечебной физической культуре**:**

1. Активизация функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

2. Улучшение функций опорно-двигательного аппарата.

3. Формирование и закрепление правильной осанки: достичь автоматизма при выполнении жизненно необходимых положений и движений.

4. Предупреждение развития сколиоза .

5. Своевременная коррекция имеющегося патологического состояния.

**Принципы** в лечебной физической культуре:

1) индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;

2) системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;

3) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;

4) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2—3 недели обновлять 20—30% упражнений;

5) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

**Цель.** Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

**Задачи:**

*Оздоровительные :* закрепление навыка правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета, совершенствование деятельности сердечно- сосудистой системы, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, формирование навыков рационального сочетания дыхания с движением, укрепление мышц стопы.

*Воспитательные:* воспитывать умение действовать по сигналу инструктора, способствовать развитию уверенности в своих движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.

***Укрепление спинных мышц ребенка после 3 лет***

Укрепление мышц спины ребенка нужно периодически проводить на всех этапах его физиологического и физического развития, подготавливая его к новым нагрузкам. Чтобы заинтересовать детей, можно предложить им не только обычные упражнения, но также несколько увлекательных упражнений-игр.

Правила подготовки к занятиям:

Как утверждают педиатры, приступать к выполнению упражнений, направленных на укрепление мышц спины, можно, начиная с 6-месячного возраста ребенка. Но не все дети одинаково развиты, поэтому предварительно нужно провести тест, позволяющий определить степень готовности мышц спины малыша к физическим нагрузкам. При выполнении упражнений приводятся в действие такие мышцы спины:

· трапециевидная – берет начало от затылочной области и располагается в верхней части спины, она отвечает за наклоны головы и смещение лопаток;

· широчайшая мышца – располагается в нижней части спины и захватывает боковую часть груди, отвечает за опускание поднятой руки и приближение туловища к конечностям;

· мышца, отвечающая за выпрямление позвоночника, располагается она вдоль позвоночного столба.

**1.** **«Самолетик».** Ребенок должен стать прямо, ноги прижать друг к другу. Руки развести в стороны таким образом, чтобы они находились параллельно к полу. Затем нужно делать повороты всего корпуса то влево, то вправо, делая в те же стороны уклон руками.

**2. «Лесоруб»**. Встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, руки занести за голову и сплести в замок. Необходимо, чтобы ребенок делал резкие взмахи руками из-за головы и опускал их вниз.

**3.** **«Ласточка»**. Это известное и очень простое в выполнении упражнение считается эффективным в укреплении мышц спины у ребенка. Ребенок должен лечь на пол животом вниз, прижать ноги и бедра к полу, руки развести в стороны, отводя их немного назад. Затем нужно стараться поднять голову вместе с грудной клеткой, отводя плечи назад, следует хорошо прогнуть спину.

Оздоровительная программа для детей, направленная на укрепление мышц спины, должна подбираться специалистом, учитывая поставленный диагноз, рекомендации врача, возраст ребенка и его физическую подготовку. Главными условиями безопасности при таких занятиях является постепенное увеличение нагрузок на мышцы и систематичность выполнения упражнений.

· «Ножницы». Лежа на спине, выполняем перекрестные движения ногами»

· «Велосипед». Очень легкое и доставляющее удовольствие: просто крутим воображаемые педали

· «Мостик». Упражнение не из легких, но дети быстро ему обучаются: лежа на спине, выгибаем спину, приподнимая ее.

· «Котенок». Встаем на четвереньки, спинку прогибаем вниз, а голову вверх. Потом наоборот: спинку вверх, голову вниз.

· «Лодочка». Выполняется лежа на животе. Прогибаем спину с вытянутыми руками и ногами вверх. Таким образом зрительно принимая форму лодки. Продержаться в таком положении несколько секунд и вернуться в исходное положение.