



Влияние лечебной физической культуры на опорно-двигательный аппарат.

Автор работы:

Ф.И.О. Мичурин Денис, _4в_____класс.

Руководитель:

Киселёва Юлия Васильевна, учитель физической культуры.

Цель работы:

- формирование правильной осанки у детей школьного возраста.
- Задачи:
 - 1) Обучение сохранению правильной осанки.
 - 2) стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции, приостановление прогрессирования сколиоза.
 - 3) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Предмет объекта: группа детей школьного возраста.
- Методы: индивидуальные и групповые
- Методика: применения лечебной физической культуры при сколиозе.



ведение



- Здоровье дарит человеку счастье и возможность активно трудиться долгие годы. Болезнь же лишает жизнь радости, приносит много горя и страданий не только больным, но и их близким. Эффективность лечебной физкультуры проверена веками.



осанка



- Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от степени развития мышечной системы, угла наклона таза, положения и формы позвоночника (физиологические изгибы).
- Нарушения осанки возникают у детей в раннем возрасте: в ясельном — у 2,1 %; в 4 года — у 15 —17 % детей; в 7 лет — у каждого третьего ребенка.



4 степени сколиоза



- Различают 4 степени сколиоза:
- характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии и исчезновением деформации при вытяжении;
- заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом, уменьшением искривления при вытяжении;
- стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, отчетливым реберным горбом;
- углом искривления более 60 градусов, большим реберным горбом, резким ограничением подвижности позвоночника.

Особенности ЛФК

- В зависимости от степени сколиоза применяют тот или иной комплекс физических упражнений: ходьба, ходьба в приседе, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Упражнения с гантелями, набивными мячами выполняются в положении лежа.

Методика лечебной физической культуры при сколиозе

- Основным средством лечебной физической культуры при сколиозе является лечебная гимнастика. Она применяется при сколиозе с целью оказать стабилизирующее влияние на позвоночник путем укрепления мышц; добиться корригирующего воздействия на деформацию; улучшить функциональную способность грудной клетки; выработать правильную осанку; общеукрепляюще воздействовать на организм.

Комплекс упражнений

- ИП: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 – мах правой ногой в сторону; 2 – ИП; 3 – мах правой согнутой ногой в сторону; 4 – ИП. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.
- ИП: лежа на спине, руки в стороны. 1 – ноги врозь; 2 – ноги скрестно приподнять над полом; 3 – то же, что на счет 1; 4 – ИП. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.
- ИП: лежа на спине, руки за голову. 1-2 – приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3-4 – ИП, расслабиться; 5-6 – ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 – ИП, расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.



Заключение



- занимаясь лечебными физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, **что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;**
- воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов; занятия лечебной физкультурой имеют и воспитательное значение: человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это – становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового образа жизни.