Лечебная физкультура

Лечебная физкультура - один из наиболее биологически обоснованных методов лечения, это, прежде всего, терапия регуляторных механизмов, использующая наиболее адекватные биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных свойств организма для ликвидации патологического процесса.

Во время выполнения физических упражнений усиливается кровообращение и к работающим мышцам поступает большое количество крови, а, следовательно, больше питательных веществ и кислорода.

При систематическом выполнении физических упражнений мышцы укрепляются, их мощность и работоспособность возрастают, а это способствует осуществлению задачи восстановительной и корригирующей терапии при нарушениях в организме.

«Кобра то лежит спокойно,
То поднявшись,
зашипит,
Испугав кого то.
Мы с большим
вниманием
Следим за дыханием,
Потому на ЛФК –
Ходим мы с желанием

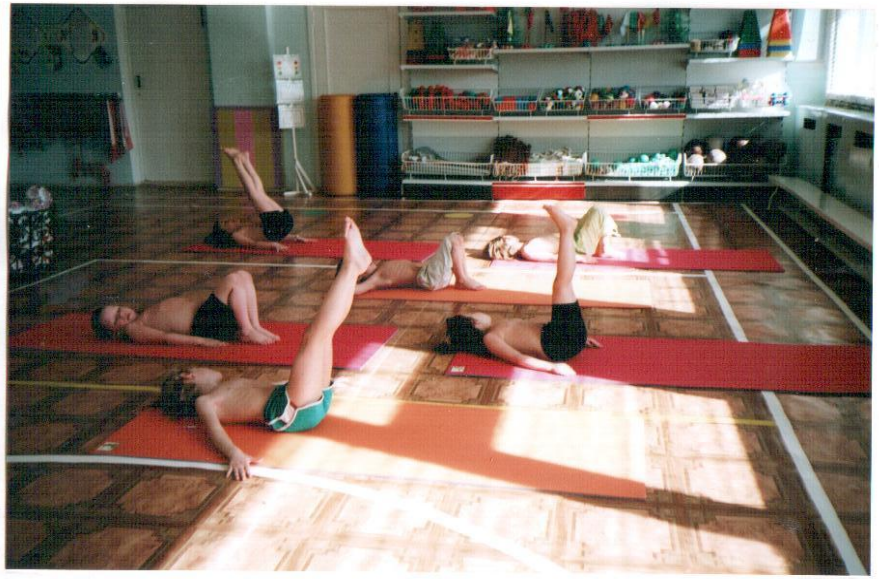
Очень трудно удержать
Статическое
равновесие,
Упражнение
«Верблюд»
Доставляет
удовольствие.

На валиках
катаемся,
Леченьем
занимаемся.
И работают у нас
Мышцы и
суставы,
Мы играем и у
нас
Спинки
выпрямляются.

Плоскостопие всегда
Лечим мы на ЛФК – а
Дружно ленты собираем,
Вместе палочки катаем,
Ногами шары поднимаем
И в кубик все попадаем.

Очень любим ЛФК
С радостью занимаемся.
Держим позу «самолёт»
На победителя стараемся.

Держим крепко
«уголок»
Мышцы напрягаем,
Как всегда,
на ЛФК
Спинку выпрямляем
Как «колобки»
катаемся,
Конечно, напрягаемся.
Мы позвоночник
лечим,
Поэтому стараемся.



А «качалочка»
у нас
Ловко так
качается.
Мышцы
напрягаются,
Спина
прогибается.

Мы платок схватили ловко,
Но во всём нужна сноровка
В пальцы ног его зажали
И тихонько поднимали.

Чтобы наш «подъёмный кран»
Наш платочек не терял,
Мы несём его всегда
Влево, вправо от себя
На край палочки кладём
И опять его берём.

Лечебной физкультурой

занимаемся,
Последам идти стараемся.
Пяточки, носочки,
Стопы в разворот,
Пяточки, носочки,
И всё наоборот.

В «космосе» ракушки собираем,
Пальцами ног из обруча хватаем.
Мы ногами их несём,
И в ведро мы их кладём.
Ножки ловкие у нас,
«Космонавты» -
Просто «класс!»