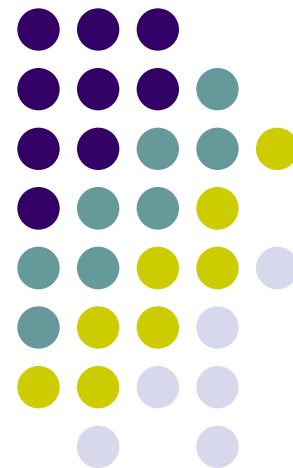


# Лечебная физкультура

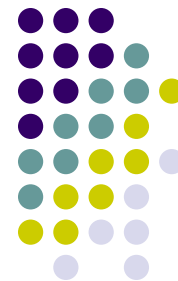
*Лечебная физкультура - один из наиболее биологически обоснованных методов лечения, это, прежде всего, терапия регуляторных механизмов, использующая наиболее адекватные биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных свойств организма для ликвидации патологического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



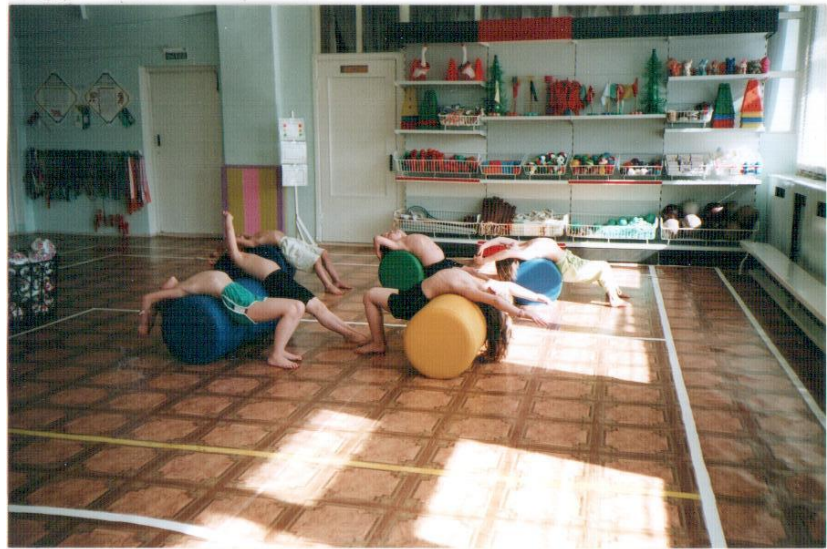
«Кобра то лежит спокойно,  
То поднявшись,  
зашипит,  
Испугав кого то.  
Мы с большим  
вниманием  
Следим за дыханием,  
Потому на ЛФК –  
Ходим мы с желанием



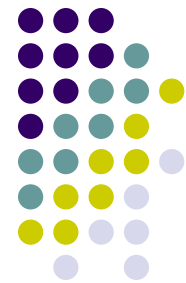
Очень трудно удержать  
Статическое  
равновесие,  
Упражнение  
«Верблюд»  
Доставляет  
удовольствие.



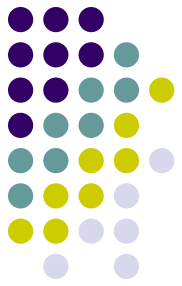
На валиках  
катаемся,  
Лечением  
занимаемся.  
И работают у нас  
Мышцы и  
суставы,  
Мы играем и у  
нас  
Спинки  
выпрямляются.



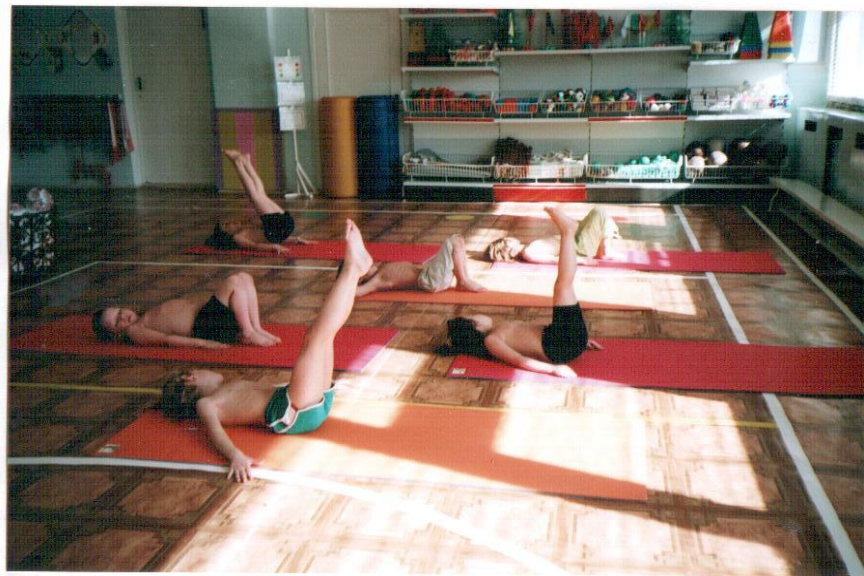
Плоскостопие  
всегда  
Лечим мы на  
ЛФК – а  
Дружно ленты  
собираем,  
Вместе палочки  
катаем,  
Ногами шары  
поднимаем  
И в кубик все  
попадаем.



**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!»**

