***Рязанов Илья Вячеславович,***

***учитель физической культуры МБОУ «Михневская СОШ»***

*Статья «ЛФК как одна из форм физического развития и укрепления здоровья детей» посвящена вопросам использования лечебной физической культуры для улучшения состояния здоровья и повышения физической активности детей. В статье рассматриваются аспекты влияния ЛФК на различные системы организма ребенка, такие как сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система и другие. Также обсуждается роль ЛФК в реабилитации после травм и заболеваний, ее применение в профилактике различных заболеваний и поддержании общего уровня здоровья. Приводятся примеры упражнений, которые могут быть использованы в рамках ЛФК, а также методы оценки эффективности этих упражнений.*

Актуальность темы статьи обусловлена необходимостью поиска новых эффективных методов физического воспитания и оздоровления детей. В современном мире дети часто страдают от недостаточной физической активности, что приводит к развитию различных заболеваний и нарушений функций организма. Использование ЛФК позволяет решить эти проблемы, улучшая здоровье детей и повышая их уровень физической подготовки.

ЛФК является одной из форм физической активности, которая направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей и профилактику заболеваний у детей. Она включает в себя комплекс специальных упражнений, выполняемых под руководством квалифицированного специалиста – врача-физиотерапевта или инструктора ЛФК. Упражнения могут выполняться индивидуально или в группе, в зависимости от целей и потребностей каждого конкретного случая.

Основными принципами ЛФК являются регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, учет индивидуальных особенностей организма и поэтапный подход к занятиям. Регулярность занятий способствует достижению стабильных результатов и закреплению достигнутых успехов. Постепенное увеличение нагрузки помогает избежать перегрузки организма и связанных с ней негативных последствий. Индивидуальный подход учитывает возраст, пол, состояние здоровья и уровень физической подготовленности ребенка, что позволяет подобрать наиболее подходящие упражнения и режим тренировок. Поэтапный подход предполагает последовательное выполнение комплекса упражнений, начиная с самых простых и постепенно усложняя их.

***Влияние ЛФК на организм ребенка***

ЛФК оказывает положительное влияние на различные системы организма ребенка. Рассмотрим некоторые из них:

1. Сердечно-сосудистая система: Упражнения ЛФК способствуют улучшению кровообращения, увеличению объема крови, который прокачивается через сердце, и укреплению стенок сосудов. Это снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает общее самочувствие ребенка.

2. Дыхательная система: Упражнения, включающие глубокое дыхание и дыхательные гимнастики, помогают улучшить функцию легких, увеличить объем вдоха и выдоха, а также уменьшить вероятность развития респираторных заболеваний.

3. Мышечная система: Специальные упражнения, направленные на растяжку мышц и увеличение их силы, способствуют развитию мышечного корсета, улучшают осанку и предотвращают возникновение болей в спине и суставах.

4. Нервная система: Регулярные занятия ЛФК способствуют улучшению координации движений, развивают моторику и улучшают концентрацию внимания. Это особенно важно для детей с нарушениями нервной системы, такими как ДЦП или синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

5. Эндокринная система: Физическая активность стимулирует выработку гормонов счастья – эндорфинов, что способствует улучшению настроения и общего эмоционального состояния ребенка.

***Применение ЛФК в реабилитации***

ЛФК играет важную роль в процессе реабилитации после травм и заболеваний. Упражнения подбираются таким образом, чтобы способствовать восстановлению поврежденных тканей, улучшению подвижности суставов и укреплению ослабленных мышц. Например, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата используются специальные упражнения, направленные на разработку пораженных суставов и увеличение их гибкости.

Примерами заболеваний, при которых используется ЛФК, являются сколиоз, плоскостопие, дисплазия тазобедренных суставов, бронхиальная астма, ожирение и другие. В каждом случае подбираются специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений и восстановление функций организма. Занятия могут проводиться как в специализированных медицинских учреждениях, так и дома под руководством квалифицированного специалиста.

Важно отметить, что ЛФК должна проводиться под контролем врача и профессионального инструктора, который имеет соответствующую подготовку и опыт работы с детьми. Это обеспечивает безопасность занятий и их эффективность. Регулярные тренировки позволяют достичь устойчивых результатов и улучшить качество жизни ребенка.

***Профилактика заболеваний***

Регулярные занятия ЛФК помогают предотвратить развитие многих заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и другие. Улучшение общего физического состояния ребенка способствует укреплению иммунной системы и снижению риска инфекционных заболеваний.

***Методы оценки эффективности ЛФК***

Для оценки эффективности занятий ЛФК используются различные методы, включая наблюдение за динамикой физического состояния ребенка, анкеты и опросы родителей, а также инструментальные методы исследования (например, измерение пульса, давления, объема легких и др.). Эти данные позволяют корректировать программу занятий и добиваться наилучших результатов.

ЛФК является важным компонентом физического воспитания и оздоровления детей. Ее использование способствует улучшению здоровья, повышению физической активности и профилактике заболеваний. Регулярные занятия ЛФК под руководством опытных специалистов помогают достичь значительных результатов и поддерживать высокий уровень здоровья и физической подготовки ребенка.