



Здоровье – великая ценность.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это цель всех родителей и одна из главных задач сотрудников оздоровительного центра.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все

системы его организма.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это научная медицинская дисциплина, изучающая средства физической культуры, используемые с лечебной целью. Таким образом, главное направление использования лечебной физкультуры – это воспитание культуры здоровья, призванное сыграть важнейшую роль в оздоровлении детей.

Спецификой лечебной физкультуры (ЛФК) для ребёнка является сочетание общего

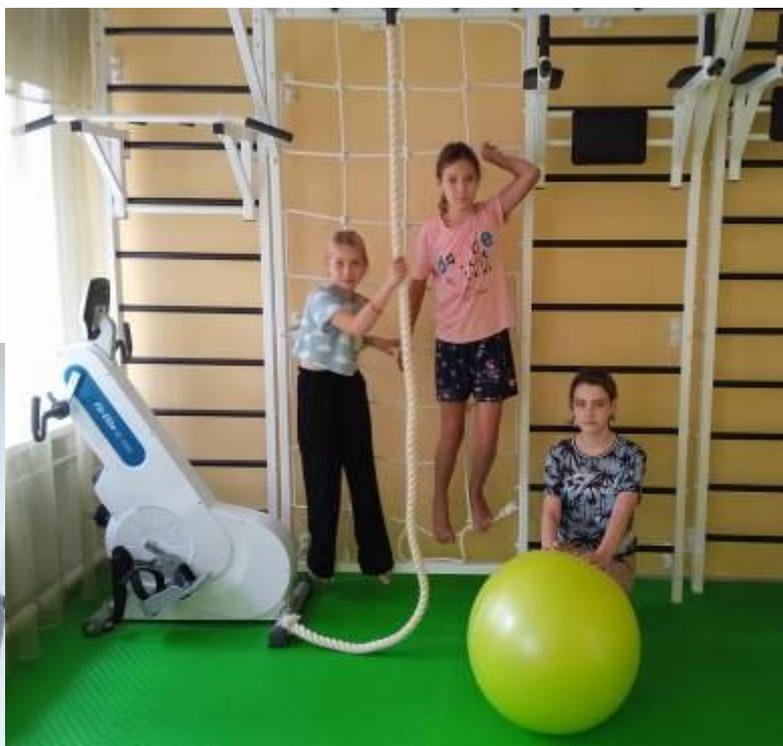


подвижные игры, трудотерапия, лечебные положения тела. Чтобы ЛФК давала положительные результаты, необходимо заниматься ею регулярно с последовательным увеличением физической нагрузки. Уровень же самой нагрузки напрямую зависит и от физической подготовки ребенка, и от его возраста, особенностей заболеваний, самочувствия. Необходимо отметить, что работу в этом направлении проводит специалист в условиях

оздоровительного влияния с лечением. При этом ЛФК охватывает такие методы, как физические упражнения, лечебный массаж, занятия на тренажерах,



лечебного учреждения, имеющий соответствующую подготовку. Сотрудник ЛФК применяет не отдельные упражнения, а целый комплекс упражнений, направленных на восстановление, поддержание и улучшение физического здоровья и



функциональных возможностей организма у детей. Во время применения комплекса упражнений взрослый внимательно наблюдает за ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь, делает указания, подбадривает.

Система занятий ЛФК вырабатывает осознанное отношение к своему здоровью, знакомит с доступными способами его

сохранения и укрепления, формирует потребность в ежедневной двигательной активности. Дети получают хороший заряд бодрости и эмоциональный настрой, что положительно влияет на их здоровье!

