ЛФК для детей. Что такое лечебная физкультура: разновидности, преимущества и рекомендации

ЛФК или лечебная физкультура для детей – это особый комплекс занятий, который устраняет последствия физических или психических травм. Основой таких занятий становится природная потребность каждого человека в двигательной активности.

Важно отметить тот факт, что за последнее время двигательная активность и среди взрослого населения, и среди детей заметно уменьшилась. Значит, применение в комплексной терапии лечебной гимнастики играет такую же важную роль, как и выбор подходящих препаратов. lfk.jpg

Если говорить отдельно о детях, то им подобные тренировки позволяют избавиться от эмоциональных потрясений, научиться контролировать себя, выработать умение расслабляться, а также дает шанс развиваться и самоутверждаться.

Для них разработано множество специальных игровых упражнений, которые значительно облегчают деятельность, делая ее интереснее и веселее.

Физкультура – не просто способ терапии, но и профилактика различных отклонений.

ЛФК становится чуть ли не основным компонентом купирования большого количества детских заболеваний. Благоприятно она влияет при рахите, гипотрофии и т. п., так как благодаря физкультуре восстанавливаются обменные процессы, снижаются риски необратимой деформации позвоночника, сокращается отставание основных параметров от принятых норм. При их регулярном проведении можно добиться хороших результатов:

предупредить развитие сколиоза, плоскостопия;

предупредить или нормализовать нарушения осанки, искривления ног;

устранить нарушения в работе желудочно-кишечного тракта.

Не стоит пренебрегать вниманием к собственным детям, потому что длительное протекание любой болезни может спровоцировать опасные изменения и последствия. Важно своевременно приступить к реализации рекомендаций врача с целью предотвращения опасных последствий.

У лечебной физкультуры есть свои отличительные характеристики. Главное – множество игровых упражнений. Специалист должен разработать индивидуальную программу для каждого пациента с учетом его возрастной группы, показателей физического и психического развития, специфики психики и моторики.

Физическая активность – это одно из основополагающих условий правильного развития, но взрослые часто не обращают внимания на этот неоспоримый факт. Помимо этого занятия ЛФК обладают преимуществами:preimushestva.jpg

дети приобретают навыки гигиены, узнают окружающий мир и себя в нем;

они полезны и для гармоничного роста отделов позвоночника;

для формирования правильной осанки; для укрепления мышц позвоночного столба;

для предотвращения и коррекции асимметрии при прогрессировании сколиоза;

происходит улучшение состояния при плоскостопии;

стабилизируются такие качества, как сила, выносливость, ловкость;

происходит нормализация функций эндокринной железы;

укрепляется иммунитет;

ускоряются процессы адаптации к непривычным новым условиям;

при проведении ЛФК нормализуется стрессоустойчивость.

Методы лечебной физкультуры и их правильный выбор

Гимнастика влияет на детей посредством реализации нескольких форм:

Такая тренировка бывает продолжительной или кратковременной с учетом рекомендаций специалиста.

Лечебная гимнастика. К ней относятся разнообразные упражнения, предполагающие общее физическое развитие или развитие конкретной зоны – поясница, голеностопы, плечи и т. п.

Дополнительная физическая активность. Эта форма ЛФК зачастую дополняет основные тренировки и предполагает активную ходьбу, легкий бег, восхождения или походы.

Работа на тренажерах. Обычно специальные залы для лечебной гимнастики оборудованы тренажерами для позвоночника детей, для нормализации тонуса мышц, для терапии и профилактики огромного количества болезней, возникающих из-за задержек в росте малыша.

Плавание. Вода, благодаря своей большой плотности, удерживает тело человека, тем самым уменьшая воздействие на позвоночный столб. Так, тело может справиться даже с более сложными задачами. Плавание позволит укреплять мышцы, предотвратит смещение внутренних органов, успокоит нервы, поможет преодолеть стрессы и утомляемость.

Выбор конкретной формы ЛФК или совокупности нескольких форм проводит специалист по имеющемуся диагнозу и индивидуальным особенностям. Безусловно, посещение тренировок пойдет на пользу и полностью здоровым, оно становится незаменимым способом комплексной терапии для детей:

с отклонениями в работе опорно-двигательного аппарата;

с сердечнососудистыми заболеваниями;

с дыхательными заболеваниями;

с поражениями желудка или кишечника;

нуждающихся в реабилитации после полученных травм;

с нарушениями осанки;

после перенесения сложных операций;

нуждающихся в обучении ходьбе со специальной поддержкой;

с нарушением психоэмоционального состояния.

Но существуют и противопоказания для ЛФК, например дети:

недавно перенесшие операцию на стопах;

с большими отклонениями в функционировании опорно-двигательной системы.

ЛФК для младенцев

С младенцами заниматься может только хорошо подготовленный специалист. Важно соблюдать правила рассеянной нагрузки, а первоначальная длительность нагрузки не должна быть больше 7 – 15 минут.

Малыш в начале своей жизни растет очень быстро. Его рост, масса тела, размер ноги, объем грудной клетки увеличиваются с огромной скоростью. Постепенно движения малыша приобретают осмысленный характер, становятся физически законченными и целесообразными. Но даже тогда в сознании каждого малыша еще преобладает безмятежность, а не концентрация. После проведенных опросов было выяснено, что дети в 2 года 60% времени, не считая сон, активны физически. А в 3 года физическая активность доходит до 70%.

Так, врач подбирает детям данной возрастной группы простые нагрузки, не требующие серьезного сосредоточения. Это могут быть: плавание, массажи или пассивные тренировки. Затем включаются и подвижные игры на основе лечебной физкультуры.

Реализация занятий у дошкольников

Период дошкольного возраста длится с 3 до 7 лет. В этот период у детей быстро растут конечности. Происходит становление речи, ребенок начинает осваивать умения и получать навыки взаимодействия с окружающими его людьми. Для того, чтобы ребенок был к этому готов, нужно заниматься подготовкой к школе. Кроме того, становятся более совершенными телодвижения, улучшается прицельность при метании предметов, улучшаются навыки бега, осваиваются новые элементы прыжков и приземлений.

Дошкольники не способны к продолжительным физическим нагрузкам по причине быстрого утомления и недостаточной крепости скелета. Тренировки нужно максимально разнообразить, реализовывать деятельность в форме игры. Период нагрузки, необходимой для организма, составляет уже 15 – 20 минут. Для данной возрастной группы больше всего подойдут такие формы ЛФК:

подвижные игры на улице с элементами гимнастики;

лечебная гимнастика с мячом и фитболом;

плавание в бассейне;

оздоровительные массажи.