**Лечебная физкультура для детей от 8-10 лет**

*Эффективность ЛФК у детей*

Польза от занятий лечебной физкультурой для ребенка проявляется в следующем:

1. общеоздоравливающем и общеукрепляющем действии, нормализации деятельности всех систем организма, повышении иммунитета, стабилизации работы нервной системы;
2. активизация обменных процессов;
3. совершенствование двигательных навыков и координации движение, увеличение общей физической выносливости;
4. укрепление мускулатуры спины, пресса, торса (мышечного корсета), мышц рук, ног и шеи в целом;
5. устранение дисбаланса, возникающего при не достаточно равномерном, а также недостаточном формировании и растяжении связок и мышц;
6. снятие повышенной нагрузки на позвоночный столб;
7. исправление осанки, профилактика искривлений (сколиоз, кифоз, лордоз).

Гимнастика при сколиозе 1, 2 степени у детей младшего возраста и у подростков помогает полностью устранить искривление. Однако процесс выздоровления зависит от формы заболевания, вида деформации позвонка. Цель ЛФК при сколиозе у детей:

1. укрепить мышечный каркас,
2. сократить нагрузку на позвоночный столб.
3. восстановить нарушенный дисбаланс мышц и связок.
4. выровнять осанку.

Оказывая оздоровительное действие на весь организм, упражнения, которые выполняются детьми, имеют важное значение и для улучшения их общего состояния.

*Противопоказания к занятию ЛФК у детей*

Выполнение лечебной физкультуры, как и любых других спортивных упражнений, крайне не рекомендовано при плохом самочувствие, жалобах на лихорадку или остром протекании какой-либо патологии.

Противопоказаниями для занятий также являются любые нарушения сердечного ритма, недостаточность дыхания. Выполнение упражнений запрещено при имеющихся злокачественных патологиях, острых формах рахита и туберкулеза, гепатита, воспаления в суставах, костях и мягких тканях.

При появлении любого из перечисленных недугов тренировки должны быть отменены до периода полного выздоровления ребенка.

*Правила выполнения упражнений*

В возрасте 7 – 10 лет ребенок не способен длительное время выполнять однообразные физические упражнения – ему хочется чего-то нового, интересного, сложного.

Поэтому важно избегать однообразия: чередовать виды движений, менять гимнастические снаряды, исходные позиции. Используются комплексы с палочкой, мячом, возле гимнастической стенки. Упражнения выполняются стоя, сидя на полу и стуле, лежа на лавочке и коврике. В ходе занятия следует применять игровые и соревновательные элементы – «кто достанет самое высокое яблочко?», «кто дольше удержит мячик на голове?».

Общие правила ЛФК, которые должны знать все, кто хочет пройти такие занятия:

1. Занятия для детей проводит специалист: учитель, врач или тренер.
2. Не стоит нарушать методу проведения ЛФК: сначала разминка, далее основные упражнения, заминка.
3. Не продолжать занятия после начала болевых ощущений, которые могли спровоцировать занятия.
4. Не допускать резких движений во время ЛФК.
5. Не проводить вытягивание позвоночника самостоятельно. Это же касается и занятий на турниках.

Лечебно-укрепляющая гимнастика для мышц спины должна проводиться с определенной частотой. Начинать занятия следует с 3 раз в неделю. При положительной реакции ребенка на нагрузки, их частоту можно довести до ежедневных тренировок.

С точки зрения техники выполнения, важно помнить, что любая тренировка должна начинаться с разминки. За ней должен следовать основной комплекс упражнений, обязательно включающих легкую растяжку. В процессе занятий нужно избегать однотипных упражнений.

Также следует исключить упражнения, которые вызывают у ребенка боли и неприятные ощущения. Занятия лечебной физкультурой, как и занятия любым другим видом спорта, наиболее благоприятны при проведении за 50-60 минут до или после приема пищи.

Из-за деформации внутренних органов, нередко возникающей при сколиозе, дети не могут заниматься некоторыми видами спорта. Наиболее безопасным и полезным занятием является плавание.

Перед выполнением комплекса ЛФК, необходимо проконсультироваться с ортопедом. Он же порекомендует корректирующие упражнения при сколиозе для детей. Они помогут устранить деформацию, укрепить мышечный каркас, вытянуть позвоночный столб. В то же время не окажут отрицательного влияния на организм. Главное условие, чтобы повысить эффективность занятий, – это их регулярность. Дети должны заниматься два раза в день по 10–15 минут.

Начинать нужно с самых простых упражнений. Увеличение нагрузки производится постепенно. Комплекс ЛФК исключает прыжки, резкие движения. На турнике дети могут заниматься только с целью профилактики и при некоторых видах сколиоза. Поэтому без разрешения врача этим не стоит увлекаться. Нельзя допускать несимметричной нагрузки на позвоночный столб.

Восстановление позвоночника с помощью ЛФК возможно лишь в возрасте до 21 года. Чем старше человек, тем эффект будет менее выраженным.

*Комплекс упражнений*

Когда диагностируют сколиоз у детей, лечение включает упражнения, подбор которых зависит от формы и степени патологии. При первой степени, когда искривление позвоночника выражено слабо, дети могут заниматься самостоятельно.

Подбираются упражнения, укрепляющие слабые мышцы и тонизирующие более сильные. В комплекс упражнений при сколиозе второй степени входят упражнения посложнее.

Цель их – сделать позвоночник у детей устойчивее и устранить деформацию. Первое занятие обязательно проводится под контролем врача. В дальнейшем ЛФК дети могут выполнять дома под наблюдением родителей.

Все упражнения делятся на группы:

1. общеразвивающие – предназначены для придания устойчивости позвоночнику. Дети любят использовать мяч, гантели;
2. симметричные – наиболее безопасные. Заставляют напрягаться мышцы спины с обеих сторон позвоночника;
3. асимметричные, когда воздействие осуществляется на определенную область позвоночного столба. Нельзя выполнять подобные упражнения без консультации врача;
4. деторсионные – мышцы, вытянутые чрезмерно, укрепляются, а те, что в состоянии спазма, вытягиваются.

*Основные упражнения на укрепление мускулатуры тела*

К основным упражнениям лечебной физкультуры обычно относят следующие:

1. Езда на велосипеде. Из положения лежа на спине ноги делают в воздухе круговые движения с воображаемыми педалями;
2. Ножницы. Махи прямыми ногами в горизонтальном направлении с перекрещиванием;
3. Колобок. Подтягивание согнутых ног в коленях, обхватывание их руками и катание на спине по удобной траектории;
4. Мост над дорогой. Это упражнение выполняется из положения лежа на спине, при этом ноги должны быть согнуты в коленях, а ступни опираться на пол, руки остаются вдоль туловища. Нужно оторвать от пола таз и стараться прогнуться, поднимая так как можно выше. В этом положении следует задержаться на 5 секунд, после чего вернуться в исходную позу;
5. Акробат. Выполняется из положения лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Необходимо поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой носками;
6. Котенок. Прогибы спины вниз и вверх из положения стоя на четвереньках;
7. Корзина ягод. Лежа на животе, ребенок обхватывает обеими руками лодыжки ног и старается подтянуться как можно выше до положения, похожего на объемную корзину;
8. Пловец. Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца;
9. Лодочка. Лежа на животе, ребенок должен постараться оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении как можно дольше.

*Разминка*

Проведение лечебной гимнастики для малышей, как и для взрослых, начинается с разминки. Хорошо, если она проводится с музыкальным сопровождением или в виде игры.

Упражнения направлены на «разогрев» мышц рук и шеи:

1. исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела;
2. по очереди поднимаем плечи по 5 раз каждое;
3. делаем махи правой рукой 5 раз;
4. делаем махи левой рукой 5 раз;
5. обводим круговыми движениями правой рукой вдоль тела 5 раз;
6. повторяем это движение левой рукой 5 раз;
7. делаем двумя руками круговые движения одновременно 5 раз;
8. возвращаемся в исходное положение

Зарядка для детей включает несколько простых упражнений, цель которых – разогреть тело:

1. встать, прикасаясь лопатками и ягодицами к стене;
2. шагнуть вперед, сохраняя ровную осанку;
3. стоя на полу, руки опустить;
4. приседать, держа спину прямо и вытянув перед собой руки;
5. делать глубокий вдох, поднимая каждую руку вверх, потянуться, затем выдохнуть, опуская руки;
6. плечами совершать круговые движения в ту и другую сторону – по 4 раза.

Каждое из этих упражнений выполняется не меньше пяти раз. Только когда гимнастика при сколиозе у детей проводится правильно, эффект от нее будет обязательно.

*Упражнения в положении стоя*

После разминки проводится основной блок гимнастических упражнений, рекомендованный специалистами при сколиозе у детей.

Часть из них выполняется стоя:

1. локти отвести в стороны, согнув руки к плечам, и совершать ими вращательные движения по часовой стрелке примерно полминуты. Сделать 2 подхода с перерывом 10 секунд;
2. развести в стороны руки, выворачивая ладони кверху. Приподняться на носочки, затем присесть, снова подняться, возвращаясь в прежнее положение.

Для контролирования осанки рекомендуется все упражнения для избавления от сколиоза в домашних условиях выполнять перед зеркалом.

*Упражнения лежа на животе*

Выполнения упражнения под названием «плавание» дети ложатся животом на ровную поверхность и имитируют движения пловца в стиле брасс. Сделать 5 подходов.

Приняв положение лежа, с приподнятыми конечностями, попытаться удержать их в воздухе некоторое время. Нагрузка на позвоночник при этом будет максимальной.

Еще одно простое и эффективное упражнение для детей – «ножницы». Приподнимая ноги, делают ими перекрестные движения. Необходимо стремиться при взмахе бедра максимально отрывать от пола.

*Упражнения лежа на спине*

Базовый комплекс, назначаемый при сколиозе у детей, содержит такие физические упражнения, как «велосипед», когда, лежа на спине, поднятыми ногами совершают круговые движения.

Оставаясь лежать, потянуться вверх макушкой, вниз – носочками. Такое пассивное вытягивание позвоночника эффективно и в целях профилактики болезни у детей.

Все упражнения, помогающие исправить сколиоз у детей, нужно делать по 4–5 подходов, с перерывом в 5–10 секунд.

*Упражнения на четвереньках*

Лечебная физкультура при сколиозе подразумевает и выполнение упражнений в положении на четвереньках:

1. вытянуть вперед правую руку, а левую ногу назад, на некоторое время остаться в таком положении;
2. принять исходное положение, затем вытянуть другую руку и ногу;
3. попытаться коленом дотянуться до подбородка, делая это поочередно той и другой ногой.

Другое упражнение при сколиозе у детей — прогнувшись, максимально отвести голову назад и медленно опустить. Важно фиксировать положение тела при выполнении каждого упражнения.

*Для s-образного сколиоза*

Гимнастика для детей при сколиозе s-образной формы:

1. сесть на скамейку, положить обе руки на затылок;
2. совершать повороты плечевым поясом сначала в одну, затем в другую сторону;
3. лечь животом на скамейку и прогибаться, поднимая кверху ноги и голову.

Эффективным способом лечения искривления позвоночника при отсутствии болевого синдрома являются подтягивания на перекладине. Подобный сколиоз предполагает выполнение упражнений, направленных, чтобы устранить искривления и стабилизировать позвоночник в нужном положении.

*Упражнение для исправления плоскостопия*

В положении стоя ребенок может выполнять такой комплекс упражнений – стоять на внешних краях стопы несколько минут, приседать, не отрывая пятки от пола, выполнять ходьбу на носках, пятках, сводах стоп.

Элементы гимнастики для детей в сидячем положении:

1. Сгибать и разгибать пальцы на ногах;
2. Поднимать с интенсивностью пятки и носки с пола по очереди;
3. Выполнять круговые движения стопами;
4. Тянуть носки вперед и назад;
5. Разводить пятки в сторону, не отрывая носки от пола;
6. Захватывать мяч ногами и поднимать на максимальную высоту.

Дети школьного возраста должны заниматься ЛФК под контролем доктора. Необходимо после каждого занятия производить массаж мышц голени и стопы. Показано ношение ортопедической обуви со специальными вставками, для устранения усталости и боли в ногах.

К вышеописанным упражнениям можно добавить такие задачи:

1. Интенсивное надавливание пальцами на пол;
2. В положении – ноги врозь, а носки внутрь выполнять повороты туловищем в разные стороны;
3. Стопы поставить параллельно, теперь нужно повернуть их внутрь, надавливая ими на пол;
4. Хождение по палке или обручу серединой стопы (эффективно при лечении поперечного плоскостопия);
5. Легкие подскоки на левой/правой ноге.

*Упражнение на расслабление*

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела;
2. Подняться на носочки, делая вдох и поднимая руки вверх;
3. Опуститься на всю стопу, делая выдох и опуская руки вниз, наклониться вперед;
4. Вернуться в исходное положение.

Повторить данные комплекс в количестве 10 повторений.