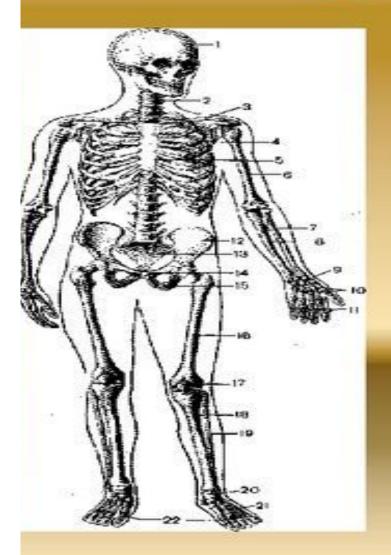


комплекс упражнений при нарушениях опорнодвигательного аппарата

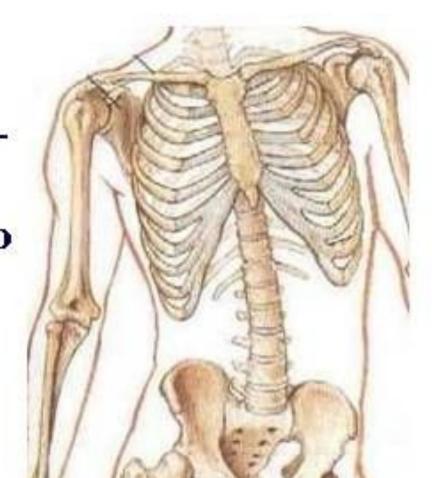
#### Скелет человека



Скелет человека состоит из костей, хрящей и связок. Его отдельные части образуют закрытые костные полости, в которых располагаются органы. Так, кости черепа защищают головной мозг кости позвоночника — спинной мозг, кости грудной клетки — сердце и легки а кости таза — мочевой пузырь.

## СКОЛИОЗ И НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Сколиоз и нарушения осанки - наиболее распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата. Они служат предпосылкой для ряда заболеваний.



#### КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

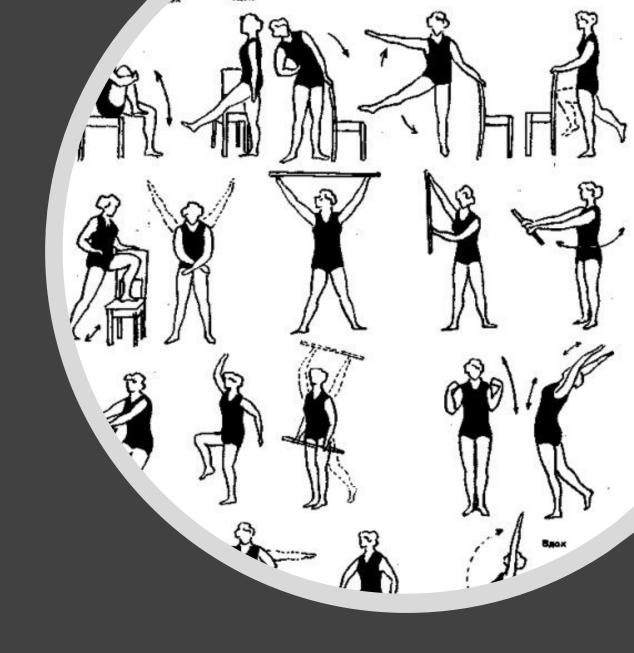
#### Период грудного возраста

(первый год жизни)

\*закладываются все физиологические изгибы позвоночника, укрепляется мышечная система.

Лечебная физкультура, назначенная врачом ЛФК, направлена на нормализацию мышечного тонуса, улучшение кровообращения.

Основное средство — массаж и пассивные физические упражнения.



#### нарушения осанки

#### В сагиттальной плоскости

- " сутуловатость "
- 💿 " круглая спина "
- " вогнутая спина "
- © "кругло-вогнутая спина"
- " плоская спина "
- © "плоско-вогнутая спина "

### Во фронтальной плоскости

- нарушение симметрии между правой и левой половинами туловища;
- позвоночник представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево;
- асимметрия треугольников талии, пояса верхних конечностей;
- толова наклонена в сторону.

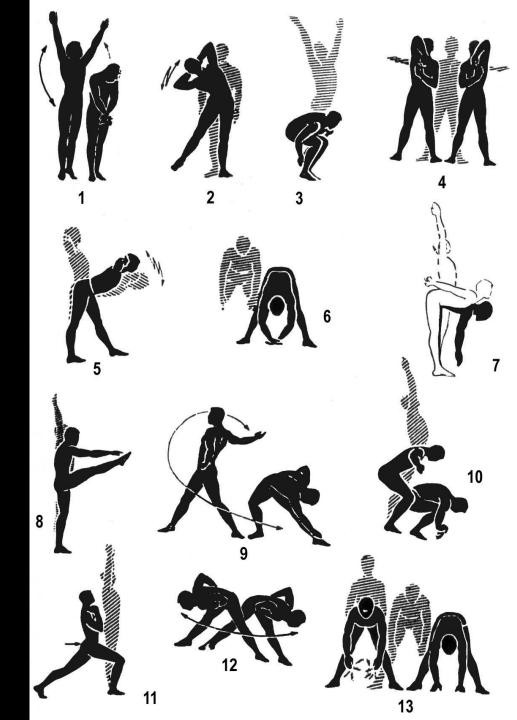
### ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

• Реабилитация детей с нарушением осанки, плоскостопием, профилактика различных заболеваний и функциональных нарушений в условиях дошкольного учреждения большей частью соответствуют *III этапу* общей системы физической реабилитации поликлиническому (І этап стационарный, II этап санаторный). ЛФК на этом этапе направлена на полное восстановление сниженных функций, устранение дефектов опорно-двигательного аппарата.



# основные механизмы лечебного действия физических упражнений

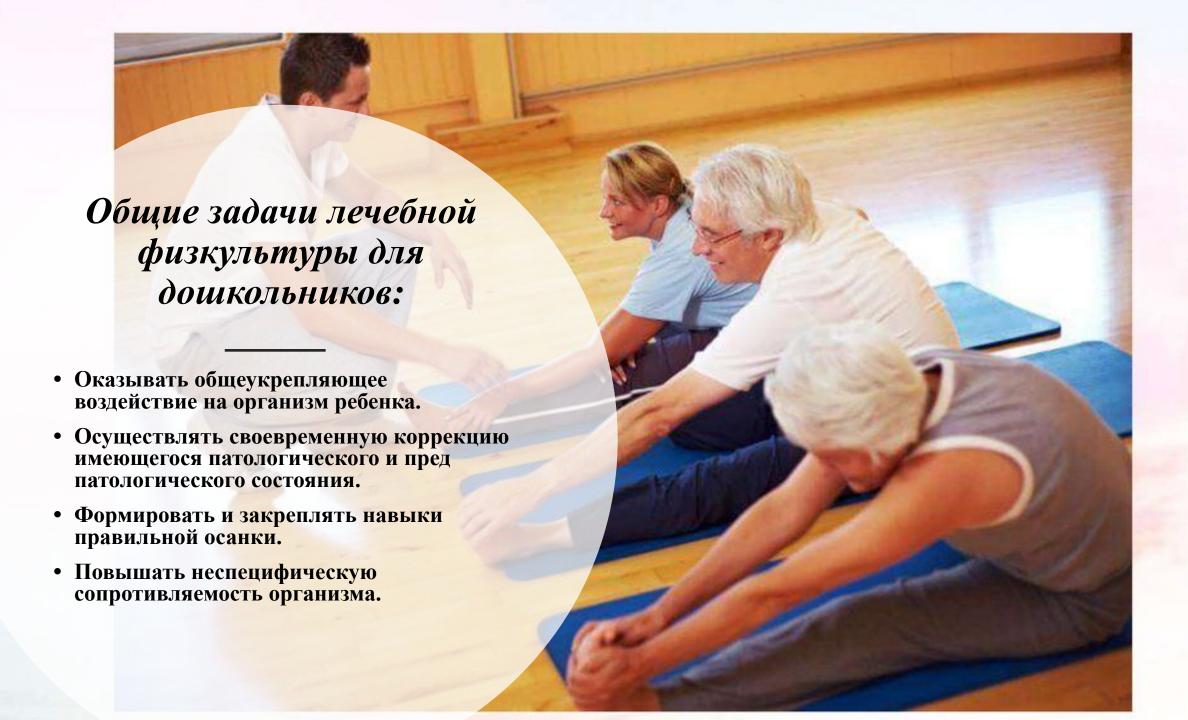
- 1. Тонизирующего влияния
- 2. Трофического действия
- 3. Формирования компенсаций
- 4. Нормализации функции



### Механизм тонизирующего влияния

- Преобладание в ЦНС процессов торможения
- Снижаются функции всех систем организма
- Применение спец. и ОРУ способствует уравновешиванию процессов
- Оказывается общетонизирующее действие на весь организм и на определенные органы и системы.





# Спасибо за

# внимание!