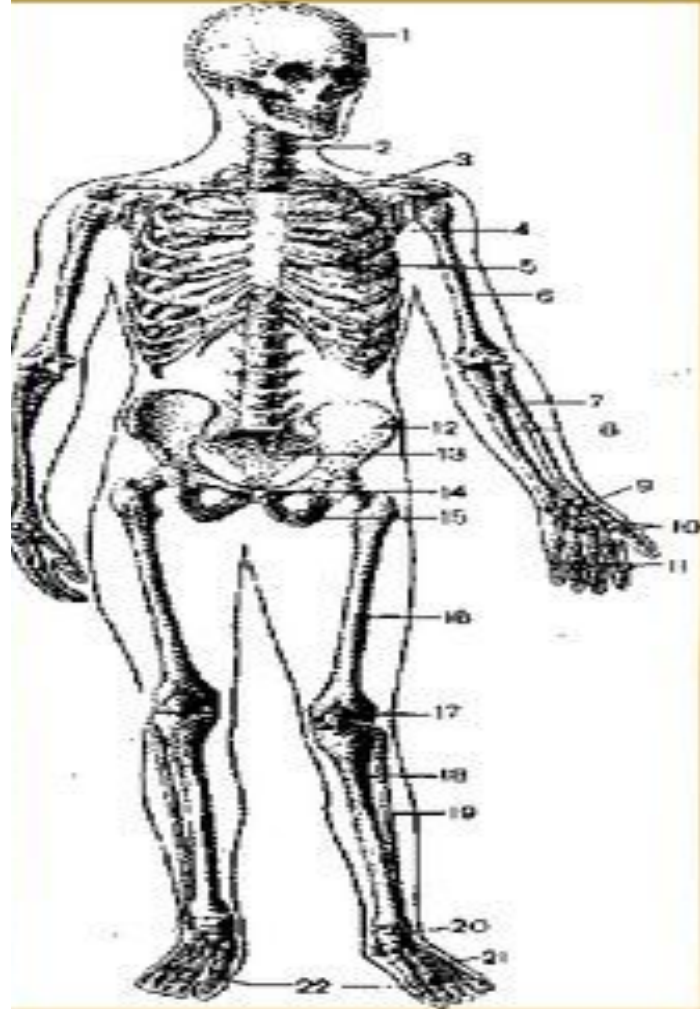


комплекс упражнений
при нарушениях
опорно-
двигательного
аппарата

Скелет человека

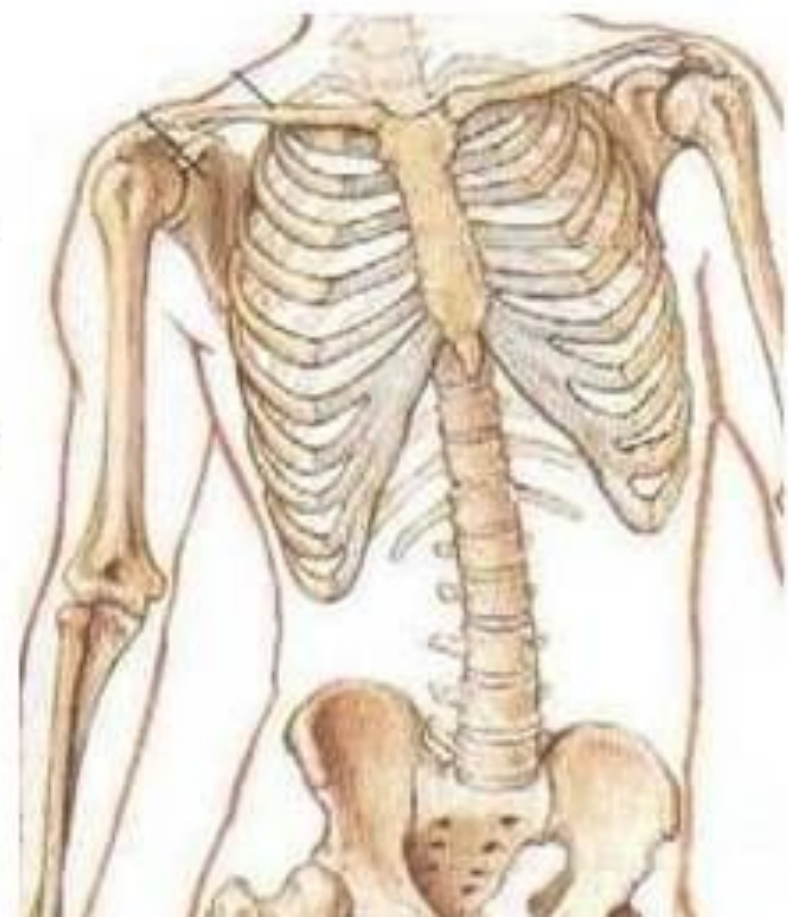


Скелет человека состоит из костей, хрящей и связок. Его отдельные части образуют закрытые костные полости, в которых располагаются органы. Так, кости черепа защищают головной мозг, кости позвоночника — спинной мозг, кости грудной клетки — сердце и легкие, а кости таза — мочевой пузырь.



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;
- ⊙ позвонок представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево;
- ⊙ асимметрия треугольников талии, пояса верхних конечностей;
- ⊙ голова наклонена в сторону.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

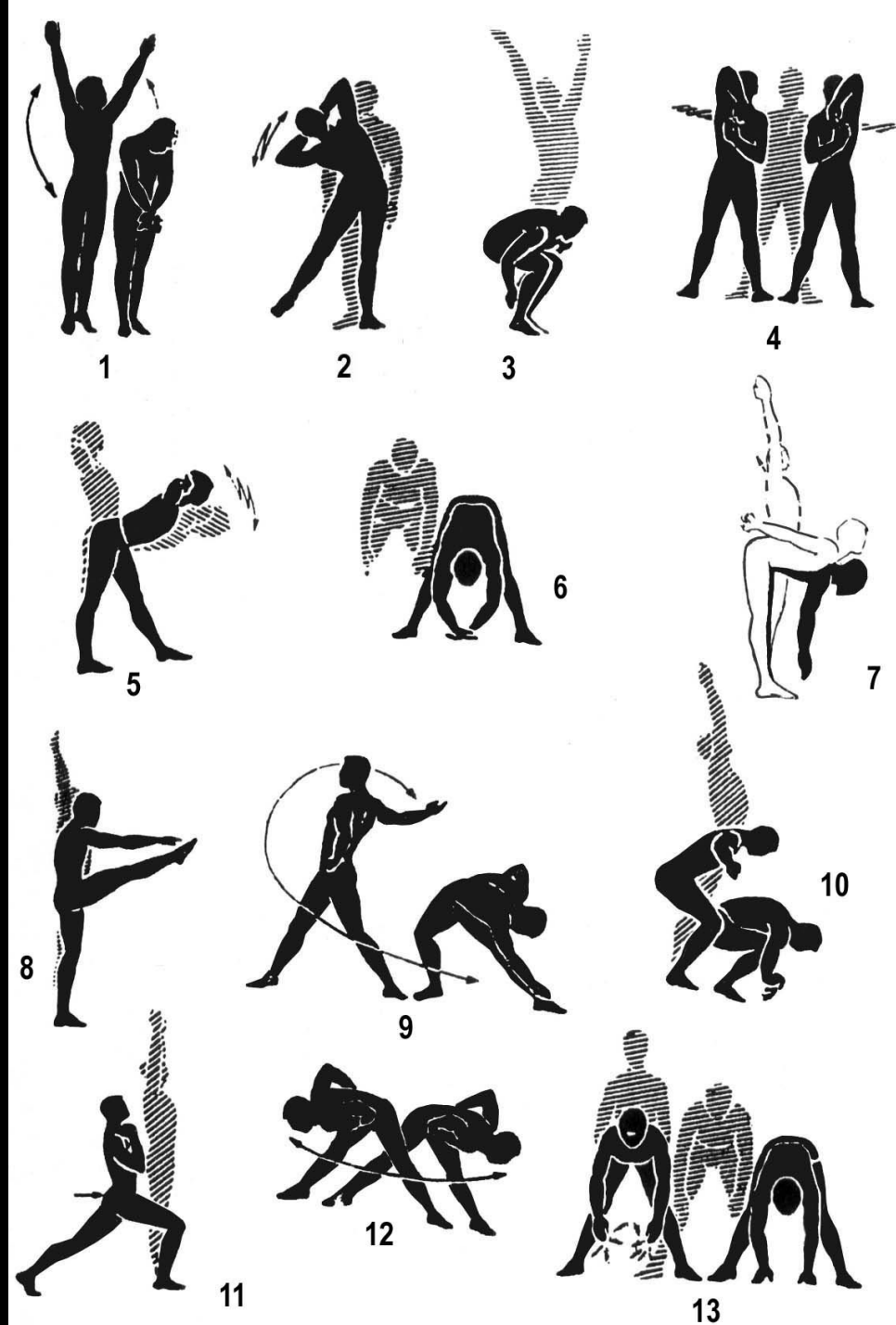
- Реабилитация детей с нарушением осанки, плоскостопием, профилактика различных заболеваний и функциональных нарушений в условиях дошкольного учреждения большей частью соответствуют *III* этапу общей системы физической реабилитации — поликлиническому (*I* этап — стационарный, *II* этап — санаторный).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

Профилактика заболеваний 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 уравниванию процессов
- Оказывается общетонизирующее действие на весь организм и на определенные органы и системы.

КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

ДЛЯ НАИБОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГИМНАСТИКИ СЛЕДУЕТ:

- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе, не искажая самовольно форму, скорость и интенсивность выполняемых упражнений
- выполнять упражнения ежедневно
- при выполнении упражнений не задерживать дыхание
- своевременно консультироваться у врача

 <p>И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Сгибание и разгибание правой ноги, скользя пяткой по постели. 8-10 повторений. То же другой ногой.</p>	 <p>И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону. 8 повторений. То же другой ногой.</p>	 <p>И.п. лежа, ноги согнуты. Руки вверх - вдох, прижать колени к животу - выдох. То же - другой ногой.</p>	 <p>И.п. лежа, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.</p>	 <p>И.п. лежа, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу.</p>
 <p>И.п. лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками.</p>	 <p>И.п. лежа. Поочередные сгибания ног. При выпрямлении давить ступней на постель, кифозирова поясничный отдел позвоночника.</p>	 <p>И.п. лежа. То же упражнение, что и , но выполняется двумя ногами одновременно.</p>	 <p>И.п. упор на колени. Сесть на пятки, не отрывая кистей от постели и вернуться в и.п., не прогибаясь!</p>	 <p>И.п. лежа. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.</p>
 <p>И.п. лежа. Поочередные поднимания рук вверх.</p>	 <p>И.п. лежа. Поочередные выпрямления ног в коленях, опираясь бедрами о валик.</p>	 <p>И.п. лежа, под ногами валик. Приподнимание таза за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника.</p>	 <p>И.п. лежа. Статическое напряжение больших ягодичных мышц. 8-10 напряжений каждое по 4-6 с.</p>	 <p>И.п. лежа. Диафрагмальное дыхание.</p>
 <p>И.п. лежа. Лечение положением. 30-60 мин перед сном.</p>				



Общие задачи лечебной физкультуры для дошкольников:

- **Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.**
- **Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.**
- **Формировать и закреплять навыки правильной осанки.**
- **Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.**

Спасибо за
внимание!