

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №29»  
ГОРОДА СМОЛЕНСКА

# ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ “ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

ВЫПОЛНИЛИ УЧЕНИКИ 9 КЛАССА В

ШАПУРОВ АРТЕМ

ПОТАПОВ КИРИЛЛ

УЧИТЕЛЬ: СОРОКВАШИНА В. А

СМОЛЕНСК

2022 Г.

# Введение



# Цель исследования

Изучить, что такое лечебная физическая культура, проследить как она влияет на здоровье школьников.



# Задачи



1. Изучить что такое лечебная физическая культура.
2. Рассказать на сколько полезно практиковать лечебную физическую культуру.
3. Познакомиться с упражнениями лечебной физической культуры
4. Изучить влияние лечебной физической культуры на здоровье школьников.

# Актуальность

В наше время актуальность данной темы достаточно высока. В наше время подростки начинают злоупотреблять алкоголем и курением в раннем возрасте. Чтобы предотвратить данное увлечение в школах следует ввести урок о здоровой жизни, чтобы на нём рассказывали о здоровом образе жизни и спорте, и чтобы нас мотивировали заниматься им.



# Что такое ЛФК?



# История возникновения ЛФК



# Средства, формы и методики ЛФК

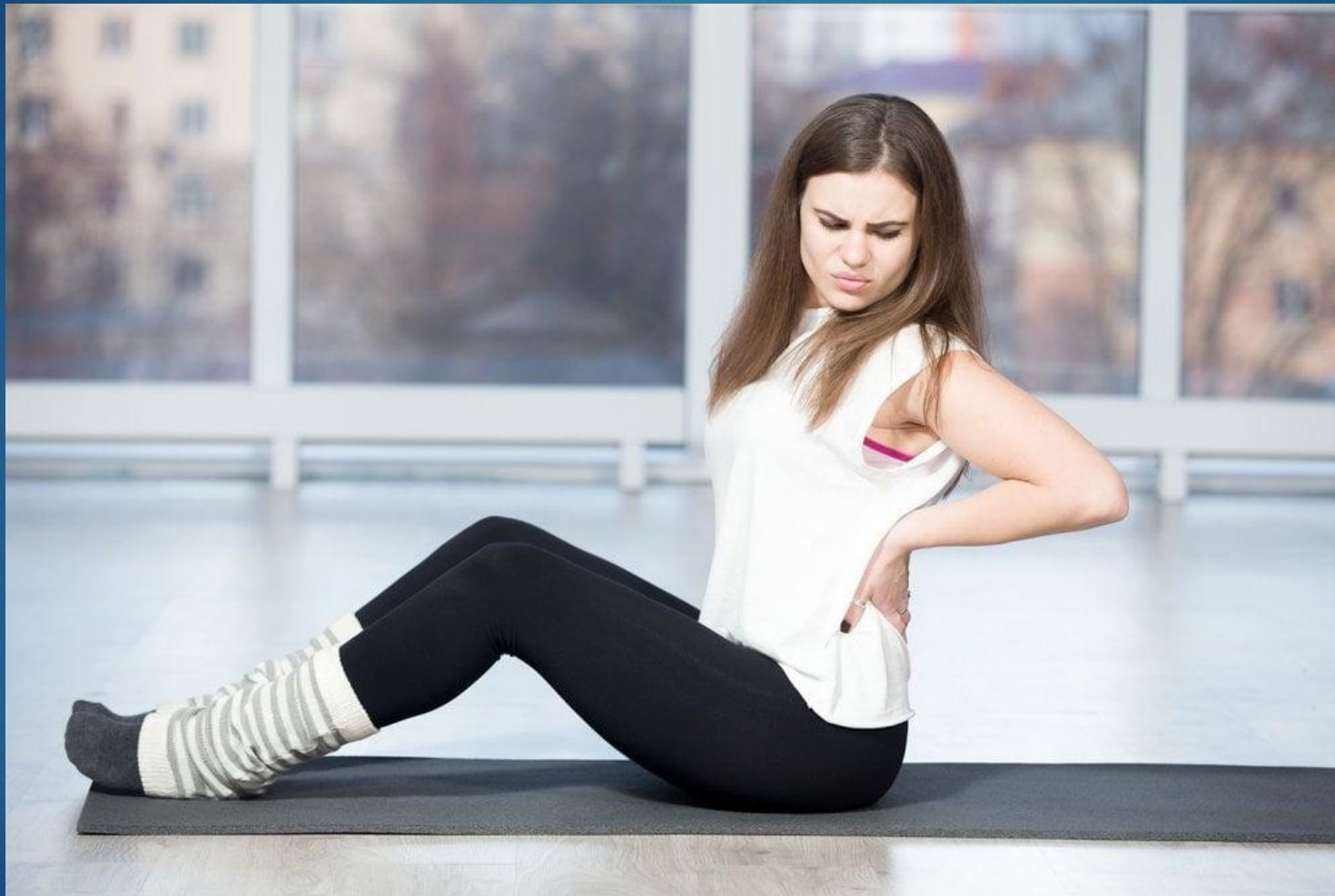




# ЛФК для детей



# Противопоказания к ЛФК



# Особенности детской ЛФК



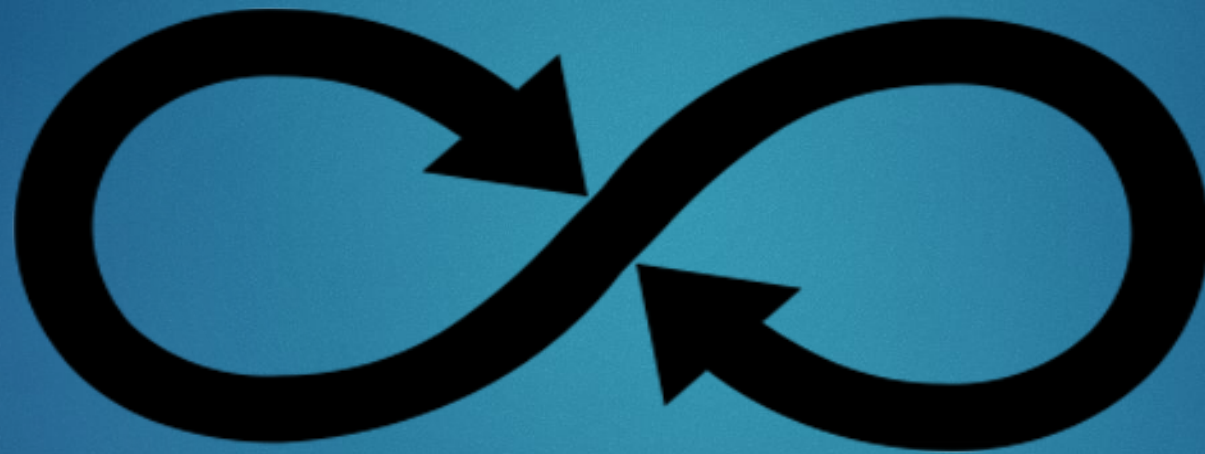
# Методы воздействия ЛФК на здоровье школьников



# Упражнения при тугоподвижности, контрактурах суставов нижних конечностей



# Гимнастика для глаз в ЛФК



# Болезни которые может излечить ЛФК



# Заключение

Из всего вышеперечисленного мы можем сделать вывод: что ЛФК важно для подрастающего поколения ведь недостаток нагрузки может вызвать ожирение и другие проблемы. Систематические занятия лечебной физической культурой помогает человеку укрепить своё здоровье и психику. Лечебная физическая культура направлена на развитие всех систем и органов, позволяет нормализовать работу сердца и сосудов, укрепить иммунитет, улучшить осанку. Делая этот проект мы с моим другом вынесли для себя что лечебная физическая культура очень полезная и играет большую роль в жизни людей всех возрастов.



Спасибо за внимание!

# Источники информации

- ▶ [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная физическая культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная_физическая_культура)
- ▶ <https://glazka.ru/stati/gimnastika-glaz-dlya-vostranovleniya-zreniya/>
- ▶ <https://doverie-med.ru/lechebnaya-fizkultura-lfk-pri-zabolevaniyah-u-detej/>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=V4kkK60UmLg>