

□ Поняття про лікувальну фізичну культуру

Лікувальна фізкультура — це комплекс засобів, форм і методів фізичної культури, які з асосовують

до
хворої
або
ослабленої
людини
з
лікувальною
і
профілактичною
метою

·
У
лікувальній
фізкультурі
широко
вико

-
ристовують
такі
форми

,
як
гігієнічна
і
лікувальна
гімнас

-
тика

,
ігри

,
загартовування
сонцем

,

повітрям

,
водою

,
елементи
спорту

—
плавання

,
екскурсії

,
туризм

.
Особливістю методу лікувальної фізкультури є активна участь хворого в лікувально-відновному процесі.



Лікувальна фізкультура має загальнотонізуючий вплив на організм. Вона сприяє як найшвидшій

ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички.Â

Лікувальна фізкультура добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м'язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим лікувальна фізкультура підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів, скорочує час між клінічним та функціональним одужанням.





Відео зображення, що ілюструє виконання фізичних вправ у спортзалі.



В КРАМ ДОПОЖЕННЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ІНОЇ ФІЗИКУЛЬТУРИ: ~~ВІСЬМОГО~~



Процедура роботи з дітьми з порушеною координацією рухів та фізичною слабкістю. Основні



Кітчик, який сидить на дереві, бачить, як вилетіла муха. Він хоче її зловити, але муха вилітає з його лап. Кітчик знову сидить на дереві, а муха летить над ним.



Фізична реабілітація дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, з використанням фізичних вправ.







Важно зауважити, що фізична активність позитивно впливає на організм, зокрема на психічне здоров'я та рухливість.



