**ЛФК для детей в домашних условиях**

Лечебная физическая культура ( далее - ЛФК) - это метод лечения, который включает комплекс упражнений, направленный на улучшение физического состояния ребенка после определенного заболевания, травмы или операции.

Цель ЛФК:

* восстановить предыдущие движения и возможности организма,
* повысить тонус,
* предупредить осложнения,
* сократить срок лечения,
* повысить иммунитет,
* улучшить настроение и помочь человеку поверить в свои силы.

Этот метод лечения отличается от всех других тем, что ребенок активно участвует в процессе лечения.

Важно понимать что почти любые упражнения можно повторить в домашних условиях, где основным требованием является **НЕ НАВРЕДИТЬ**!

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому необходимо чтобы физические нагрузки занимали важное место в их жизни. Это один из самых основных компонентов в лечении и профилактике. Помимо стандартных уроков физкультуры в школе или детском саду, дети могут заниматься физкультурой и дома. Желательно чтобы занятие не были принудительными, упражнения должны вызывать у них положительные эмоции и интерес. ЛФК может проводиться в игровой форме.

Одним из методов ЛФК является утренняя гимнастика. Она благоприятно влияет на организм ребенка, повышает работоспособность, производит настойчивость и дисциплинированность. Утренние упражнения включают основные движения, такие как: повороты головы, махи руками, ногами, ходьба, приседания, подскоки.

Замечательным дополнением к ЛФК будет заинтересованность и участие родителей. Мамы и папы являются лучшим примером для своих детей. Смотря на пример родителей, дети будут заниматься с ещё большей охотой и удовольствием.

**Помните**, что для того чтобы получить положительные результаты от лечебной физкультуры, занятия должны быть систематическими и регулярными. Заниматься стоит в прохладном, хорошо проветренном помещении, в удобной, легкой одежде и обуви. После занятия будут уместными водные процедуры.

Кроме ЛФК в домашних условиях, не следует забывать о закаливании, здоровом питании, плавание, прогулках на свежем воздухе. Придерживаясь такого образа жизни, Вы и Ваши дети будете жизнерадостными и счастливыми.

