

Консультация для родителей
**«Полезность занятий лечебной физической культурой для воспитанников
детских садов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата»**

Среди детей дошкольного возраста большой процент страдает от разнообразных проблем с опорно-двигательным аппаратом. Заболевания могут быть различного происхождения, как врожденные, так и приобретенные. Недостаточное развитие опорно-двигательного аппарата плохо сказывается на развитии ребенка.

Недостаток двигательной активности при разного рода заболеваниях, а также необходимую нагрузку можно компенсировать при помощи лечебной физической культуры, ЛФК. Специальные узконаправленные комплексы упражнений дают возможность частично устранять различные симптомы заболеваний, а также купировать болевые синдромы.

Занятия ЛФК в зависимости от конкретного заболевания могут отличаться в некоторых упражнениях, однако общеукрепляющие комплексы весьма схожи. Упражнения лечебной физкультуры проводятся плавно и аккуратно, но также с максимальной эффективностью, в паре с правильным дыханием, ведь дыхательная гимнастика залог размеренного выполнения упражнения.

Важно понимать, что лечебная физкультура представляет собой не только комплексы упражнений, но также и водные процедуры, ходьбу и активные игры на свежем воздухе. Таким образом занимаясь регулярно и под контролем опытного специалиста, можно достичь выраженных положительных результатов.

Важной информацией является и то, что лечебная физкультура во всех ее проявлениях абсолютно безопасна для детей, что помогает начать заниматься и бороться с той или иной болезнью уже в раннем возрасте, однако важно, что все подобные упражнения должны выполняться по рекомендациям лечащего врача и под его контролем.

Лечебной физической культурой дети могут заниматься как в домашних условиях по уже полученным рекомендациям врача, так и под наблюдением в специализированных медицинских центрах. Но не менее важным аспектом является то, что в дошкольной программе предусмотрены обязательные занятия физической культурой, которые в свою очередь являются крайне полезными для укрепления здоровья воспитанников.