Адаптивная и лечебная физкультура.
Адаптивная физкультура — это коррекция нарушений крупной моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы - физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации.
АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с патологиями развития.
Основной целью АФК как вида физической культуры — является максимальное укрепление здоровья и физического развития двигательных и психофизических способностей с учётом индивидуальных особенностей и диагноза детей, а также развитие жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Комплекс мер спортивно - оздоровительного характера, направлен на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей – инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. АФК имеет индивидуальный характер занятий и проводится несколько раз в неделю с каждым ребенком индивидуально. Специальные физические упражнения расширяют диапазон возможностей двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Дети с проблемами интеллекта и детского церебрального паралича осваивают не сложные гимнастические упражнения. Программа по АФК адаптирована под каждого ребенка индивидуально, учитывая диагноз детей, (по направленности, сложности, продолжительности) и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физической подготовленностью, возрастом.
Так же на данный момент существует высокий показатель нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Поэтому важно проводить занятия лечебной физической культуры. Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика, которая проводится для предупреждения дефектов опорно-двигательного аппарата, в частности нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. На занятиях ЛФК проводятся физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также упражнения, способствующие устранению причин возникновения неправильной осанки; упражнения для профилактики и предупреждения плоскостопия, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени; и освоение детьми специальных упражнений, улучшающих физическое развитие и воспитывающих у детей правильное положение тела и обеспечивающих частичную разгрузку позвоночника.

[Посмотреть все изображения](https://vk.com/topic?act=browse_images&id=-196159659_85)

[JPG89 КБ](https://vk.com/doc89834673_595072828?hash=a65701b4a79f76e48f&dl=084ebe56b36787d043" \t "_blank)