

## Для чего нужна ЛФК

**Насморк, ОРВИ, ангина, бронхит, пневмония — вот наиболее распространенные простудные заболевания детей.**

**Предотвратить возникновение болезней, вылечить их наиболее быстро, эффективно, не допуская перехода в хроническую форму, поможет лечебная гимнастика**



**Почему спорт и физическая активность эффективны для предупреждения ОРВИ, насморка, и многих других заболеваний простудного характера. Ученые отмечают несколько ключевых аспектов этого явления:**

**Физкультура стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск простудных заболеваний.**



**Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает**

**негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания (слипание, спайки и т.д.).**

**Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм.**



*Общее физическое саморазвитие ребенка улучшает тонус различных органов и систем, повышает их естественную сопротивляемость.*

*В разумных дозах физкультура улучшает состояние органов, чьи функции тесно связаны с функциями дыхания (например, сердечнососудистой системы).*



*Когда малыш болеет, то некоторые родители стараются оберегать его от всякой физической нагрузки. Это неверно. Отсутствие движения напротив, вредно для малыша и отрицательно сказывается на его состоянии.*



*ЛФК помогает улучшить воздухообмен и кровоснабжение легких, установить правильные темп и ритм дыхания. Лечебная физкультура (ЛФК) – это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей. ЛФК*

*поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма.*

*Занимаясь ЛФК, малыш выздоравливает быстрее. А если гимнастика регулярна,*

*то укрепляется иммунитет и ребенок болеет реже.*

