**Лечебная физкультура для детей, советы, рекомендации, особенности**

ЛФК или лечебная физкультура для детей – это особый комплекс занятий, который устраняет последствия физических или психологических травм.

Подобные тренировки позволяют избавиться

* от эмоциональных потрясений
* научиться контролировать себя
* выработать умение расслабляться
* профилактика сколиоза
* профилактика плоскостопия, искривления ног
* устранить нарушения ЖКТ

Не стоит пренебрегать вниманием к собственным детям, потому что длительное протекание любой болезни может спровоцировать опасные изменения и последствия.

Важно своевременно приступить к реализации рекомендаций врача с целью предотвращения опасных последствий.

У лечебной физкультуры есть свои отличительные характеристики. Главное – множество игровых упражнений. Специалист должен разработать индивидуальную программу для каждого ребенка с учетом его возрастной группы, показателей физического и психического развития, специфики психики и моторики.

