



А в нашем детском саду ежедневно проводятся занятия по ЛФК .Лечебная физкультура не просто заставляет больше двигаться, но и играет развивающую роль.

Выполняя упражнения, ребенок познает окружающий мир, учится соотносить себя с ним.

Занятия способствуют:

- Гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата
- Правильному формированию осанки и ее коррекции
- Укреплению мышц

Специальные упражнения развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений.

Давайте рассмотрим комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия:

1. «Гусенички» - сжимать и разжимать пальцы на твёрдой поверхности, продвигая их вперёд.
2. « Пила» - сидя на полу, стопы вместе, подошвы друг к другу, распиливаем бревно стопами (мысленно)
3. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, стопы вместе, поочерёдно поднимать над полом носки, затем пятки.

Выполнять упражнения с массажным мячиком (с шипами) - перекаты, правой и левой ногой, двумя ногами.