

Использование элементов ЛФК в  
непосредственной  
образовательной области  
«Физкультура» в старшей группе  
детского сада.

Презентацию подготовила  
воспитатель Прохорова Надежда Александровна.

# Необходимость проведения ЛФК в дошкольных учреждениях

- Нарушения осанки возникают у детей в раннем возрасте: в ясельном — у 2,1 %; в 4 года — у 15 —17 % детей; в 7 лет — у каждого третьего ребенка. В школьном возрасте процент детей с нарушением осанки продолжает расти.
- До 4 лет диагноз «плоскостопие» не ставят из-за естественной жировой складки у детей. Если не проводить специальных упражнений, то к 7 годам ребенку, как правило, ставят этот диагноз.

# Задачи ЛФК при нарушениях осанки:

- обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка;
- укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса);
- нормализация трофических процессов в мышцах туловища;
- осуществление целенаправленной коррекции имеющегося нарушения осанки;
- воспитание навыков, закрепляющих правильное положение тела.

# ЛФК при плоскостопии

Цель ЛФК при плоскостопии состоит в том, чтобы укрепить ослабленные связки и мышцы, закрепить достигнутые при лечении результаты (в том числе хирургическом) и тем самым предотвратить развитие заболевания.

# Упражнения для укрепления мышечного корсета

И.п. – лежа на спине:

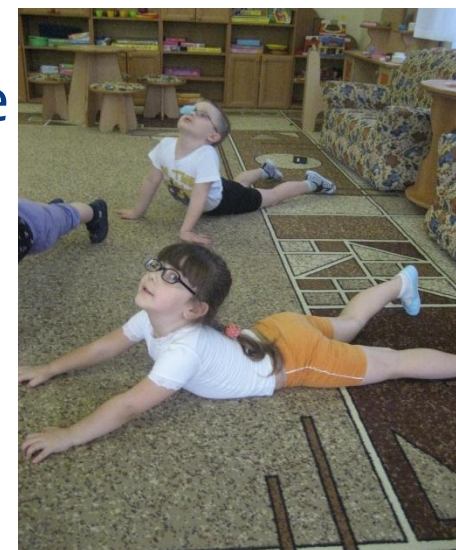
- Подъем прямых ног по–очереди до угла  $45^\circ$ ;
- Упражнение «велосипед» (вперед и назад);
- Ноги согнуты в коленях, опираясь на стопы поднять таз вверх;



# Упражнения для укрепления мышечного корсета

И.п. – лежа на животе

- Руки под подбородком, подъем прямых ног вверх под углом  $45^\circ$  поочередно;
- стоя на предплечьях поднимаем грудь, затылком тянемся к тазу;
- стоя на ладонях поднимаем выпрямленное тело, головой тянемся к тазу



# Упражнения для укрепления мышечного корсета

И.п. – стоя на четвереньках

- Потянуться правым коленом к левой кисти и наоборот;
- «кошка добрая» и «кошка злая»;
- «кошка пролезает под забором».

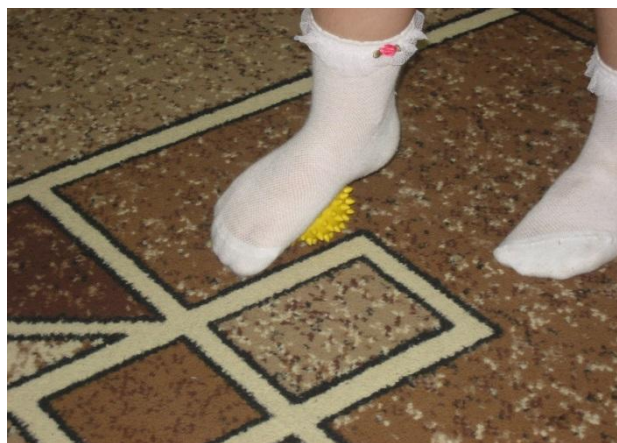


# Упражнения для профилактики плоскостопия

- Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя;
- верчение стоп;
- попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки;
- ходьба только на пальцах;
- ходьба по гимнастической палке очень полезна;
- полуприседания на пальцах;
- приседание на гимнастической палке;
- 1-3 минуты ребенок ходит на пальцах, как на лыжах;



- маленький мяч очень полезно 1-3 минуты качать пальцами ног;
- подскоки на пальцах;
- поднимание разных предметов пальцами ног;
- массаж стоп массажными мячиками.



Начинать тренировку можно с пяти-шести упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению.

Через 3-4 минуты дайте ребенку возможность отдохнуть. Весь урок должен продолжаться 15-20 минут. Выполнение упражнений дважды в день принесет желаемый эффект. Уже через месяц-полтора ребенок почувствует себя лучше.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**