



### **Польза лечебной физкультуры (ЛФК) в детском саду.**

**Лечебная физкультура (ЛФК) в детском саду играет важную роль в развитии детей. Она не только способствует физическому развитию, но и имеет множество других преимуществ:**

#### **Укрепление здоровья**

Регулярные занятия ЛФК помогают укрепить иммунитет, улучшить сердечно-сосудистую систему и повысить общую выносливость ребенка.

#### **Развитие координации и моторики**

Через специальные упражнения дети развивают мелкую и крупную моторику, что способствует улучшению координации движений и баланса.

#### **Профилактика заболеваний**

ЛФК помогает предотвратить развитие различных заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, а также снижает риск развития ожирения.

#### **Социальные навыки**

Занятия в группе развивают командный дух, учат детей сотрудничать, делиться и поддерживать друг друга.

#### **Эмоциональное благополучие**

Физическая активность помогает детям избавиться от стресса и накопленных эмоций, что положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

#### **Формирование привычки к здоровому образу жизни**

Введение ЛФК в повседневную практику помогает детям с раннего возраста осознать важность физической активности и здорового образа жизни.

Интеграция ЛФК в образовательный процесс детского сада является важным шагом к всестороннему развитию детей. Это не только укрепляет здоровье, но и формирует активную жизненную позицию!