


**Формирование
представлений о
здоровом образе жизни
у
старших дошкольников.**

Задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Физическое развитие является одним из основных направлений развития и образования детей и включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности детей.



ЗОЖ – здоровый образ жизни человека,
направленный на сохранение здоровья, профилактику
болезней и укрепление человеческого организма в
целом.





Во время утренней гимнастики решаются задачи нравственного воспитания, а именно формирование навыков сотрудничества и дружеских взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста.









ЦЕЛЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ С РИТМИКОЙ



Психофизическое развитие ребенка



Формирование ритмичных движений



Формирование разнообразных способностей



Формирование разнообразных умений



Формирование коммуникативных качеств

Неотъемлемой частью по
здоровьесбережению является
взаимодействие специалистов в
ДОО, направленное на достижение
эффективности физкультурно-
оздоровительной работы в
дошкольном учреждении.

Взаимодействие инструктора и воспитателя



Взаимодействие с педагогом- психологом



Взаимодействие с музыкальным руководителем



Взаимодействие с учителем-логопедом



```
graph LR; A[ПЕДАГОГ] --> B[РЕБЕНОК]; B --> C[РОДИТЕЛЬ]
```

ПЕДАГОГ

РЕБЕНОК

РОДИТЕЛЬ

Формы и методы в работе с родителями

Традиционная:

- Участие в родительских собраниях;
- Семейные спортивные соревнования;
- Вечера развлечений на определенные тематики.

Просветительская:

- Выпуск информационных листовок;
- Оформление стенда;
- Уголки здоровья в группах;
- Буклеты;
- Папки передвижки;
- Консультации.

Интерактивная:

- Анкетирование;
- Дискуссия;
- Круглые столы;
- Консультации специалистов.

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

Да

Нет

2. Причины болезни:

Недостаточное физическое воспитание в детском саду.

Недостаточное физическое воспитание в семье.

Наследственность, предрасположенность.

Простуда, вирусные заболевания

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

Да

Нет

Частично

4. На что, на ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, чтобы о здоровье и физической культуре ребенка:

Соблюдение режима.

Рациональное, калорийное питание.

Полноценный сон.

Достаточное пребывание на свежем воздухе.

Здоровая, гигиеническая среда.

Теплоприятная психологическая атмосфера.

Наличие спортивных и детских площадок.

Физкультурные занятия.

Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

Облеченная форма одежды на прогулке.

Облеченная одежда в группе.

Обливание ног водой контрастной температуры.

Хождение босиком.

Систематическое проветривание группы.

Прогулка ежедневная.

Подскакивание горки водой комнатной температуры.

Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укрепить здоровье ребенка дома?

прогулки, закаливание, спорт секция

питание

7. Нужна ли Вам консультация детского сада?

Да

Частично

Нет

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

Да

Нет

2. Причины болезни:

Недостаточное физическое воспитание в детском саду.

Недостаточное физическое воспитание в семье.

Наследственность, предрасположенность.

Простуда, вирусные заболевания

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

Да

Нет

Частично

4. На что, на ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, чтобы о здоровье и физической культуре ребенка:

Соблюдение режима.

Рациональное, калорийное питание.

Полноценный сон.

Достаточное пребывание на свежем воздухе.

Здоровая, гигиеническая среда.

Теплоприятная психологическая атмосфера.

Наличие спортивных и детских площадок.

Физкультурные занятия.

Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

Облеченная форма одежды на прогулке.

Облеченная одежда в группе.

Обливание ног водой контрастной температуры.

Хождение босиком.

Систематическое проветривание группы.

Прогулка ежедневная.

Подскакивание горки водой комнатной температуры.

Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укрепить здоровье ребенка дома?

+

7. Нужна ли Вам консультация детского сада?

Да

Частично

Нет

Для подбора темы необходимо ознакомиться с темой курса, чтобы понимать, какие темы, вопросы, задачи и цели, чтобы лучше ориентироваться в теме и в процессе взаимодействия с обучающимися в процессе.

ПРИНЦИПЫ САМАЗНАНИЯ:



- Активность
- Участие
- Самостоятельность
- Коммуникативность
- Самореализация

ПРИНЦИПЫ САМАЗНАНИЯ ПРОЦЕДУР:

Активность: активное участие обучающихся в процессе, самостоятельное выполнение заданий, творчество, самостоятельность, ответственность.

РЕЛАЗАЦИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ

Участие: участие обучающихся в процессе, самостоятельное выполнение заданий, творчество, самостоятельность, ответственность.

Активность: активное участие обучающихся в процессе, самостоятельное выполнение заданий, творчество, самостоятельность, ответственность.

ПУСТЬ ДЕТСТВО БУДЕТ ЗДОРОВЫМ



ЗДОРОВЬЕ- ЭТО БУДУЩЕЕ!!!

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Должанова Е. С.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ:

Существует немало видов игр, направленных на развитие мелкой моторики и развитие мышления ребенка. Чем более активны пальчики – тем более гибкой и подвижной будет работа головного мозга.

На пальчики промажьте руки растопленным сливочным маслом, увлажненные промазанные пальчики можно использовать на следующих этапах:

- на занятиях – пальчики трепещут и играют;
- на занятиях – удерживают карандаш;
- на занятиях – удерживают ножницы;
- на занятиях – удерживают карандаш;
- на занятиях – удерживают карандаш;
- на занятиях – удерживают карандаш;

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНЫ И ПЛОСКОСТОПИИ

Профилактика должна быть комплексной и включать:

- Санитарно-гигиенические мероприятия в помещении и на улице;
- Физические нагрузки для ребенка в соответствии с его возрастом и ростом;
- Тренировки и гимнастику для пальцев;
- Тренировки и гимнастику для стопы;
- Тренировки и гимнастику для позвоночника;
- Тренировки и гимнастику для шеи;
- Тренировки и гимнастику для глаз;
- Тренировки и гимнастику для ушей;
- Тренировки и гимнастику для органов дыхания;
- Тренировки и гимнастику для органов пищеварения;
- Тренировки и гимнастику для органов выделения;
- Тренировки и гимнастику для органов кровообращения;
- Тренировки и гимнастику для органов репродуктивной системы;
- Тренировки и гимнастику для органов чувств;
- Тренировки и гимнастику для органов движения;



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Это означает мир, направленный на развитие самой главной задачи дошкольного образования – сохранить и обогатить здоровье детей.

Технологии сохранения и укрепления здоровья:

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковые игры
- Гимнастика для позвоночника
- Гимнастика для шеи
- Гимнастика для ушей
- Гимнастика для органов дыхания
- Гимнастика для органов пищеварения
- Гимнастика для органов выделения
- Гимнастика для органов кровообращения
- Гимнастика для органов репродуктивной системы
- Гимнастика для органов чувств
- Гимнастика для органов движения

ЗДОРОВЬЕ – самый бесценный дар, который нам дарит природа от рождения. Нам же необходимо этим даром пользоваться и растереживать его, чтобы он всегда был с нами.

Классический пример игровой технологии для детей дошкольного возраста – это игра «Пальчики здороваются». Эта игра направлена на развитие мелкой моторики и развитие мышления ребенка. Чем более активны пальчики – тем более гибкой и подвижной будет работа головного мозга.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

1. Предварительно подготовить помещение, в котором ребенок будет делать гимнастику.
2. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
3. Предварительно подготовить помещение, в котором ребенок будет делать гимнастику.
4. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
5. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
6. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
7. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
8. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
9. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
10. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
11. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
12. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
13. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
14. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
15. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
16. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
17. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
18. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
19. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.
20. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.

ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные спортивные игры – это игры, направленные на развитие физической активности и развитие мышления ребенка. Чем более активны пальчики – тем более гибкой и подвижной будет работа головного мозга.

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ

Классический пример игровой технологии для детей дошкольного возраста – это игра «Пальчики здороваются». Эта игра направлена на развитие мелкой моторики и развитие мышления ребенка. Чем более активны пальчики – тем более гибкой и подвижной будет работа головного мозга.

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАВЛЕНИЯ

Лучше всего заниматься утром до завтрака и в вечернее время до сна. После тренировки можно выпить стакан воды. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.

ГЛАВНОЕ В ЗДОРОВЬЕ – ЭТО РАДОСТЬ И АКТИВНОСТЬ

Важно помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние радости и активности. Упражнения делаются до еды, но после утренней гимнастики.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- **В первую очередь,** полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- **Во вторую очередь,** разнообразным, состоящим из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полнее удовлетворяется потребность в пище.
- **В третью очередь,** сбалансированным – не содержит вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.
- **В четвертую очередь,** достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходную энергию, но и

обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Организация питания, рацион, режим и примерное меню

В соответствии с принятыми организациями питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, куриную или индейку.

Рекомендуемые сорта рыбы: хек, судак и другие нежирные сорта.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.

Фрукты, овощи, плодово-ягодные соки.

Хлеб, макаронные изделия, крупы, растительные и животные жиры.

Важное условие является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Не рекомендуются консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай

некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольника. В качестве сладостей рекомендуются сахар, зефир, маршмэллоу, мед, джем, варенье.

Рекомендации родителям по питанию маленьких детей



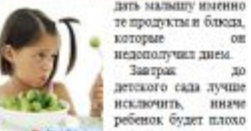
Правильное питание дошкольника должно включать все основные группы продуктов и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно зависеть от родителей.

Нежелательная термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны



дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучит днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе.

В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

- Ребенок должен сидеть прямо, не отрываясь во время еды ложками от стола, не рассылать по воздуху и по столу.
- Уметь правильно пользоваться ложкой.
- Пользоваться столовым ножом, держа его в правой руке, а вилку – в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезать кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не только с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, необходимо развлечь его во время еды, разрешать смотреть телевизор или общаться вознаграждающе за то, что он все съел. Подобные

поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшается вовсе.

- **Принимать пищу** в спокойном состоянии (это относится не только к маленьким детям, но и к взрослым). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- **Не следует давать** малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом предложить участочку добавки.
- **Малыш должен знать,** что из-за стола можно выйти, отложив тарелку, только с разрешения старшего (то, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен задвигать стул, убрать за собой посуду, мыть руки (так же, как и перед едой) и сплюснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Буклет подготовила инструктор по физической культуре Должанова Е. С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 «Рябинушка»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Игровая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

«Цапля».

Когда цапля ночью спит.
И. П. (исходное положение): стоя на правой ноге.

Сослунуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко.

Затем, то же на левой ноге.

Повторить 3-4 раза
На одной ноге стоять.
Не хотите ли узнать:
Трудно ли цапле так стоять?



«Кошечка»

И. п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.

«Кошечка сердиться» - спина круглая, голову опустить как можно ниже.

«Кошечка добрая» - прогнуть спину, голову приподнять.



КРАСИВАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



**А вы замечали, как сидит ваш ребенок?
Обратите внимание на осанку сейчас, что бы потом не было поздно!
А мы вам в этом поможем!**



Как выглядит здоровый ребенок?

Активный, веселый, с хорошим настроением. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль или боль в животе.

Но разве можно сказать, что ребенок здоров, если у него впалая грудь, опущенные плечи, и ходит он, сгорбившись, выпятив живот, размахивая руками, неуклюже загибая ногами?

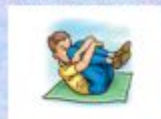
К сожалению, родители замечают эти нарушения только тогда, когда на них укажет врач или воспитатель, да и не придают подобной «мелочи» особого значения.

Не следует считать нарушения осанки «мелочью», не требующей внимания. Поверьте, это очень серьезно, и не стоит ждать времени, когда все само собой образуется. Ребенок растет, и исправить ошибки в дальнейшем трудно.

Вот некоторые упражнения, выполняя которые вместе с ребенком, вы сможете ему всегда «держать спину».

«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, слышно покатывался на спине!



Покачайтесь на спине вправо-влево, вверх-вниз.

И. П.: лежи на спине, ноги вместе. Сгибают ноги, прижать колени к груди и обхватить руками.

«Морская звезда»

И. п.: лежи на животе. Поднять руки и ноги в стороны.

«Пы - морская звезда!»
Попытайся на волынку.



«Замок»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сцепленные в замок за спиной, так что бы локоть правой руки смотрел вверх, а левой вниз. Постойте в таком положении 10 секунд, затем поменяйте руки.



«Черепахи»

И. п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.



«Холодно - жарко»



И. п.: стоя, ноги вместе, носки слегка выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, пошевелиться, посмотреть на руки - вдох. Присесть, обхватить колени, опустить голову - выдох через рот.

«Удержки»

Следующие упражнения — ходьба на носках с книжкой на голове. Можно устроить с ребенком соревнование и ходить с книгой вместе.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Нагрузка выбирается с учетом физических возможностей ребенка, категорически запрещается заставлять делать упражнения через силу. Родителям следует понимать, что появление негативных эмоций оказывает отрицательное влияние на процесс лечения, психическое состояние играет очень важную роль. Количество повторов не должно превышать десяти, общая продолжительность занятий не более 15 мин.



Круговые движения стопой в обе стороны.

В положении сидя выполняется сгибание/разгибание стоп с максимальной возможной амплитудой. Можно делать по очереди каждой ногой или обеими ногами одновременно. В этом же положении делать круговые движения стопами вначале по часовой стрелке, а потом против.

Упражнение, помогающее укрепить икроножные мышцы.



Положение стоя, спина ровная, руки вдоль туловища. Поочередно приподниматься на носочки и опускаться на пятки, немного отдохнуть и начать ходить по кругу на носках и пятках.

Полуприседание стоя на пальчиках.

Полуприседание стоя на пальчиках. Это упражнение довольно сложное, если у детишек не получается – отложите его выполнение на потом. Пусть мышцы стопы немного укрепятся, достаточный тонус облегчит выполнения задачи.



Ребенок собирает пальцами ног мелкие предметы.

Следующий комплекс можно выполнять в виде игры. Попробуйте устроить соревнования между детишками, кто из них быстрее уберет пальчиками ног различные мелкие предметы (ручки, карандаши, листки бумаги и пр.).



Рисование ногами

Попытайтесь рисовать вместе с ними пальцами ноги, во время отдыха нужно сдвигать/раздвигать пальчики ног.



В заключение комплекса пусть дети походят вначале на внутренней, а потом на внешней поверхностях стоп. Длительность занятий со временем можно увеличивать, изменять чередование, некоторые из них повторять несколько раз через небольшие промежутки времени. Можно придумывать движения самостоятельно, главное, чтобы во время их выполнения были задействованы различные мышцы стопы.

Консультация для родителей

«Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

Сколиоз развивается до тех пор, пока растет организм (примерно до 25 лет).

Поэтому о профилактике сколиоза следует заботиться, начиная с самого раннего возраста.

Родителям стоит следить, чтобы ребенок соблюдал некоторые правила:

1. Не водите ребенка за одну и ту же руку все время.
2. Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета. Возьмите за правило ежедневно прогуливаться с малышом на свежем воздухе, независимо от времени года.
3. Выработайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота не выходящая за линию грудной клетки.
4. Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту малыша. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
5. Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо – практически стопроцентная гарантия сколиоза.
6. Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Подушку лучше выбирать средних размеров.
7. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
8. Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты.
9. «Правильно» сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы, по возможности, снять нагрузку с позвоночника.
10. Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.
11. При сколиозе ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика).
12. Позитивный эффект при сколиозе дает плавание.
13. Ребенку, у которого уже есть признаки сколиоза, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеразвивающего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и тазов, улучшения осанки.
14. Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание

Сколиозом в первую очередь страдают малыши и подростки

Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»



Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольного свода в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Пронация - такой поворот стопы, при котором внутренняя край опускается, а наружный - приподнимается. При супинации, наоборот, приподнимается. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопыло оси с разным увеличением ее свода. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стопы, при значительной утрате их рессорных свойств.

Строение стопы отвечает двум основным требованиям:

1. Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
2. Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребенка. Наиболее распространенной деформацией опорно - двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничиваются их подвижность.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Ежгодично плавать на формирование стопы равно плавание;
- Очень полезны ежедневные ножные ванны (36° - 37°), а затем промывать ножки ванночкой на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, массаж выверки их и стимулировать кровью;
- Выработайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего размаха ног;
- При раскисании стопы ходьба босиком по сыпучей почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бруску, по пороловому матрасу;
- Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшими каблучком и шпуровой и оптимальные соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкой, особенно рессорная, тапочки, валенки вредны для ног;
- Не разрешаются длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утолщенной почве, камне, асфальту;
- Вредно в положении находится подолгу в утолщенной обуви;
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными ступнями) и отягощения большими грузами;
- Если же вынужены ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки встать на наружный край стопы (аппозитив);
- При выраженном плоскостопии и утолщенной болях в голених и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка изготавливается специальная обувь.



ЕДИНСТВО СЕМЬИ И ДОУ



Применение в работе ДООУ
здоровьесберегающих технологий
повышает результативность
образовательного процесса, формирует у
педагогов и родителей ценностные
ориентации, направленные на
сохранение и укрепление здоровья
воспитанников, формирует
положительные мотивации у педагогов
ДООУ, родителей и детей.