



*Более подробно с программой дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровые ножки» можно ознакомиться на сайте МАДОУ д/с № 124, у руководителя кружка, или у администрации ДОУ.



муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
города Калининграда
детский сад № 124

Кружок

«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»

Профилактика плоскостопия
у детей 3-6 лет.



*Руководитель кружка:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Щелканова Алёна Алексеевна*



Управление подрастающего поколения – из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Очевидно, что использование коррекционно-оздоровительной гимнастики в условиях детского



Целью программы является:
формирование целостного отношения
детей к здоровью и здоровому
образу жизни; профилактика
плоскостопия у детей дошкольного
возраста.



- создание в ДОО системы коррекционной работы;
- коррекция плоскостопия;
- формирование правильной осанки и стопы путем оптимальных физических нагрузок;
- всестороннее развитие физических качеств ребенка;
- повышение компетентности педагогов и родителей,
- установление единства в подходе к оздоровлению детей в ДОО и дома.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Вводная часть: (1-3 мин):

приветствие, проверка осанки у гимнастической стенки, различные виды ходьбы.

Основная часть: (10-12 мин).

выполнение корригирующих упражнений с предметами и без в разных положениях тела, игры и игровые упражнения;

Заключительная часть: (5-7 мин)

ходьба с правильной установкой стоп, оздоровительно-профилактическая игра, релаксация /самомассаж.



Занятия проводятся

в физкультурном зале ДОО
 1 раз в неделю после дневного сна.

Продолжительность занятий:

дети младше-среднего возраста (3-5 лет)
 – 20 минут;
 Дети старшего возраста (5-6 лет)
 - 25-30 минут.