



\*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.