

# Будь здоров!

Кружок для коррекции и профилактики плоскостопия  
у детей дошкольного возраста

Инструктор по физическому воспитанию  
Бодягина Мария Александровна

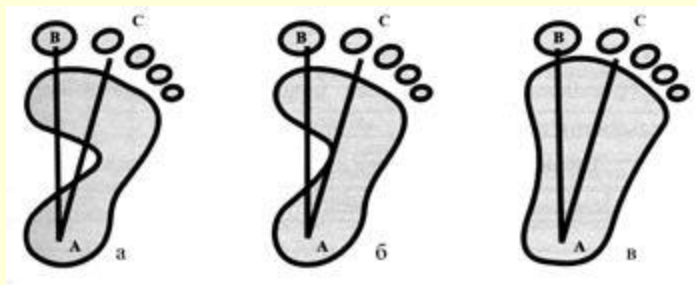


Из данных, опубликованных в Отчете о деятельности Министерства здравоохранения и социального развития РФ в 2013 году, следует, что около 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют хронические заболевания, высокий уровень острой заболеваемости, функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.



Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Проблема здоровья детей сегодня стала как никогда актуальна. Статистика такова, что на сегодня идеально здоровых детей насчитывается немного.

# Для диагностики состояния отделов стопы мы снимали пионтограмму



Медицинскому осмотру подверглись воспитанники 3-7 лет. В исследовании приняли участие 209 человек. Из них плоскостопие мы обнаружили у 34 дошкольников, что составило 16,3 %. На первый взгляд, это небольшая цифра, однако, это означает, что изменение свода стопы имеет каждый 6 ребенок нашего детского сада, а это уже внушительно.

Работа с детьми, имеющими нарушения свода стопы, осуществляется в условиях кружка «Будь здоров» по профилактике и коррекции плоскостопия, в который входит 8 комплексов упражнений, рассчитанных каждый на 1 месяц по 20 минут



# Взаимодействия

## **Взаимодействие с семьей.**

ФГОС рассматривает семью как полноправного участника образовательного процесса, поэтому образовательную работу по «Физическому развитию» мы строим с учетом потребности детей и заказов родителей.

## **Взаимодействие с педагогами ДОУ**

В каждой группе нашего учреждения есть массажные коврики для профилактики и коррекции плоскостопия, которые используются в гимнастике после дневного сна.

## **С музыкальным руководителем.**

В процессе музыкальной деятельности в ДОУ используются разные виды ходьбы и бега, которую в свою очередь укрепляют свод стопы дошкольников и являются профилактикой плоскостопия.

# «Великаны»

Ходьба на носках, руки вверх.

*Я шагаю по лужайке –  
Великан в трусах и в майке,  
Сверху ясно мне видна  
Вся зелёная страна.*



1. Тянуться пальцами рук к потолку, смотреть на пальцы.
2. Плечи не поднимать, спина прямая.
3. Ноги не сгибать.

# «Ежата»

Ходьба на носках в полном приседе, руки вперёд.



1. Голова прямо.
2. Плечи не поднимать, спина прямая.
3. Пятки на пол не опускать.

Ёж, ежиха и ежонок  
Могут жить без одежонок:  
Хоть иглы не занимать,  
Всё устанешь зашивать.

У ежиной у семейки  
Нет ни стульев, ни скамейки,  
Сесть не предлагайте им,  
Скажут: «Лучше постоим...»

Ёж свернулся словно мяч,  
Коль ударишь, так не плачь:  
Лучше ёжика не мучай —  
Он хоть круглый, но колючий.

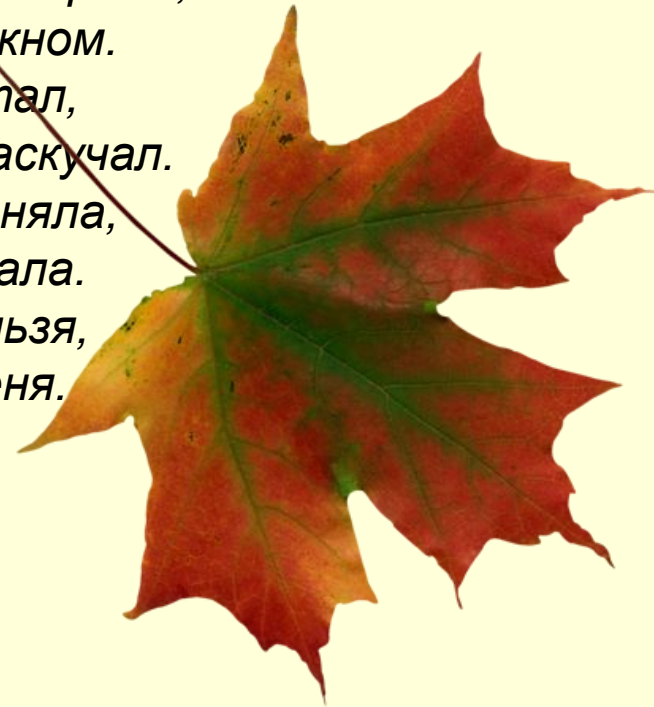
Ёжик хоть и не линяет,  
Но наряды он меняет:  
Красно-жёлтый плащ осенний  
Поднимает настроенье!

# «Осенний листик»

Ходьба по лежащему на полу канате, переставляя одну ступню вплотную перед другой, руки в стороны.



*За окошком лист осенний пожелтел,  
Оторвался, закружился, полетел.  
Жёлтый листик подружился с ветерком,  
Всё кружатся и играют под окном.  
А когда весёлый ветер улетал,  
Жёлтый листик на асфальте заскучал.  
Я пошла во двор и листик подняла,  
Принесла домой и маме отдала.  
Оставлять его на улице нельзя,  
Пусть живёт всю зиму у меня.*



1. Голова прямо.

2. Плечи не поднимать, спина прямая, руки прямые.



# «Медведи»

И.п. – стоя на высоких четвереньках.

Ходьба на прямых руках и ногах.

- Ты куда ходил, медведь?
- На луну ходил смотреть.  
Я с обратной стороны  
Не видал еще луны!  
Через гору я полез,  
Шел по речке, через лес -  
Но везде была видна  
Та же самая луна!



1. Голова прямо.
2. Спина прямая.
3. Пятки на пол не опускать.

# «Парикмахер»

И.п. – стоя ноги скрестно, руки за голову.

1 – 2 – сесть «по-турецки»; 3 – 4 – И.п.

*Дайте ножницы, расчёску,  
Он вам сделает причёску.  
Парикмахер непременно  
Подстрижёт вас современно.*



1. Следить за осанкой.
2. Ноги стараться от пола не отрывать.

# «Повар»

И.п. – сидя на гимнастической скамейке,  
палка одним концом стоит на полу вертикально, обхватив её стопами,  
руками держаться на край скамейки.  
Вращать палку стопами.

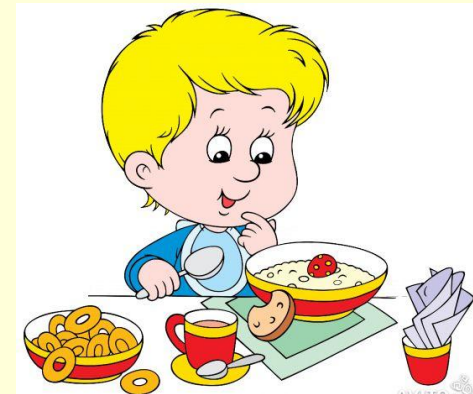


*Дайте повару продукты:  
Мясо птицы, сухофрукты,  
Рис, картофель... И тогда  
Ждёт вас вкусная еда.*

1. Следить за осанкой:

- голова прямо;
- спина прямая;
- плечи опущены.

2. Стараться руками не помогать, палку не ронять



# «Лягушки»



