

Будь здоров!

Кружок для коррекции и профилактики плоскостопия
у детей дошкольного возраста

Инструктор по физическому воспитанию
Бодягина Мария Александровна

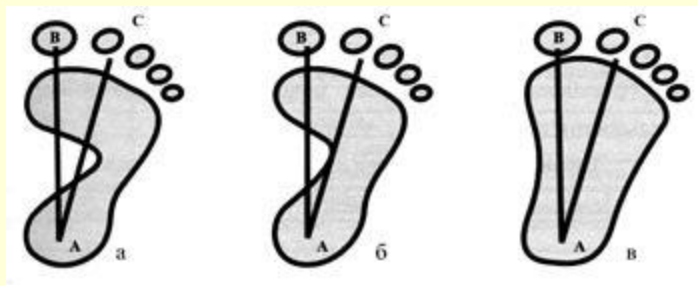


Из данных, опубликованных в Отчете о деятельности Министерства здравоохранения и социального развития РФ в 2013 году, следует, что около 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют хронические заболевания, высокий уровень острой заболеваемости, функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10%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

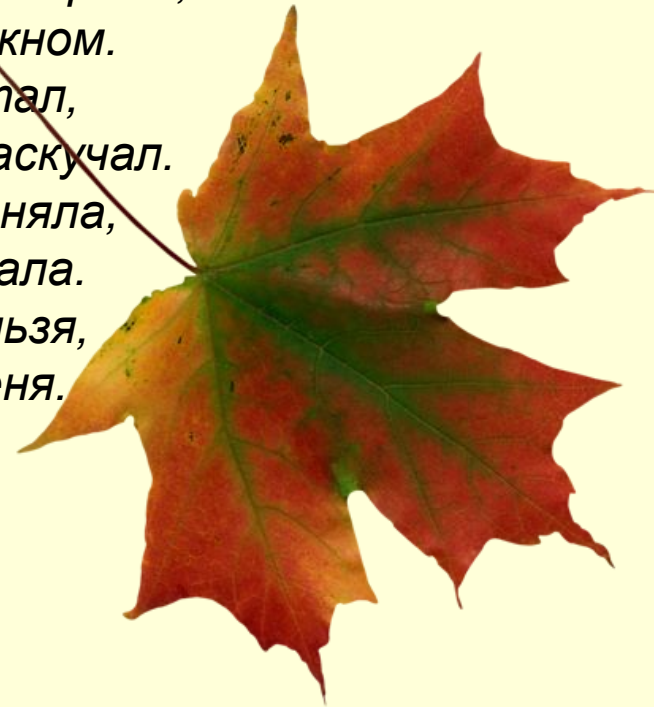
Ёжик хоть и не линяет,
Но наряды он меняет:
Красно-жёлтый плащ осенний
Поднимает настроенье!

«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.

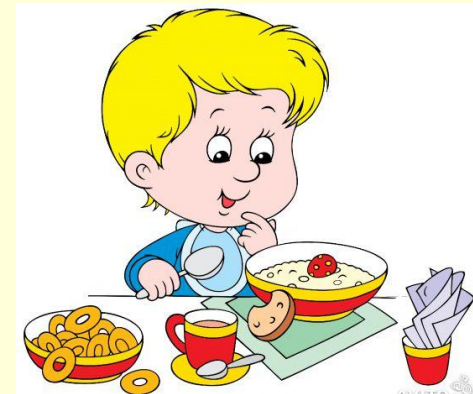


*Дайте повару продукты:
Мясо птицы, сухофрукты,
Рис, картофель... И тогда
Ждёт вас вкусная еда.*

1. Следить за осанкой:

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

2. Стараться руками не помогать, палку не ронять



«Лягушки»



