

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ №52 «БЕРЕЗКА».

КРУЖОК ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ И ОСАНКИ.



Руководитель кружка.

Инструктор по физической культуре

Высшей категории

Золотько Галина Владимировна.

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонично развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 5 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие — это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

#### **Основные задачи программы:**

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики
- плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие задачи программы:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Перед окончанием каждого занятия дети садятся на коврик и рисуют пальцами ног на листе бумаги. Сначала одной ногой, потом другой, держа карандаш зажатым между пальцами. Задания простые: изобразить прямую, ломаную, замкнутую линию. Эти упражнения профилактической направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную активность. Детям трудно нарисовать фигуру, похожую на круг, но они старательно пытаются изобразить ее. Нельзя сказать, чтобы картинки «ножной» работы поражали зрителя особым художественным мастерством. Но перед нами и детьми стоит другая задача – активизировать стопу и пальцы ног, заставить их выполнить тонкие, сложные движения. Психологи утверждают, что это очень полезное упражнение для развития коры головного мозга. Те, кто пробовал рисовать ногами, говорят, что буквы, изображенные таким образом, запоминаются раз и навсегда.

## Игры и упражнения для укрепления мышц спины.



«Кораблик»



«Ракета»



«Птички»



«Подтягивание»



Открытое занятие для родителей.

## Занятия на Фитбол мячах.



## Упражнения и игры для укрепления мышц стопы.



### Самомассаж и массаж стоп

