

Спортивно-оздоровительный кружок «Босоножка»

- **Цель «Программы»** – создать условия для обеспечения воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.



Задачи:

- Создание условий для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Ознакомление с доступными способами укрепления здоровья;
- Формирование навыка двигательного опыта через различные виды движений;



Проведение занятий

- Занятия рассчитаны на детей 4–7 лет, продолжительность занятий – 20 минут, проводятся 1 раз в неделю. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.



Рекомендации по проведению занятий

- Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях дошкольного учреждения должна осуществляться систематически.
- В процессе занятий по профилактике плоскостопия у детей необходимо:
 - следить за их осанкой;
 - обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
 - не разводили широко носки ног при ходьбе.

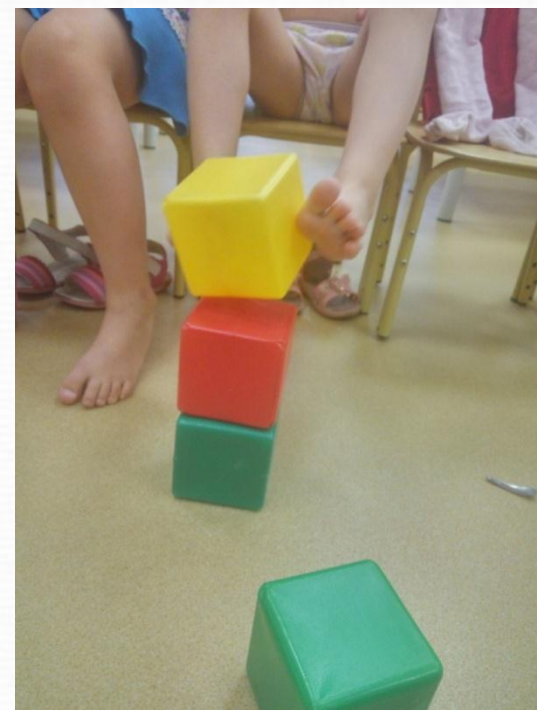
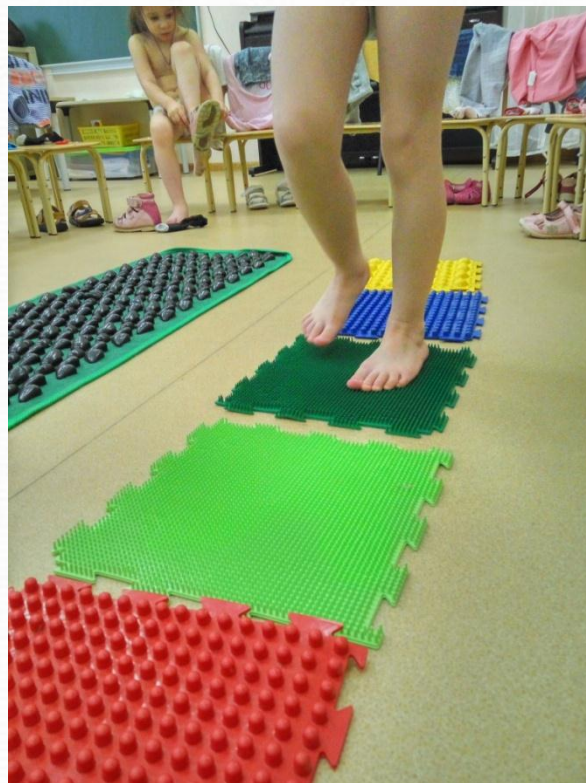


Развивающая предметно – пространственная среда физкультурного зала



Упражнения по профилактике плоскостопия в группе с предметами

- Собираем башню.
- Ходьба по ребристой дорожке.



2. Прокатывание предметов ногами(подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

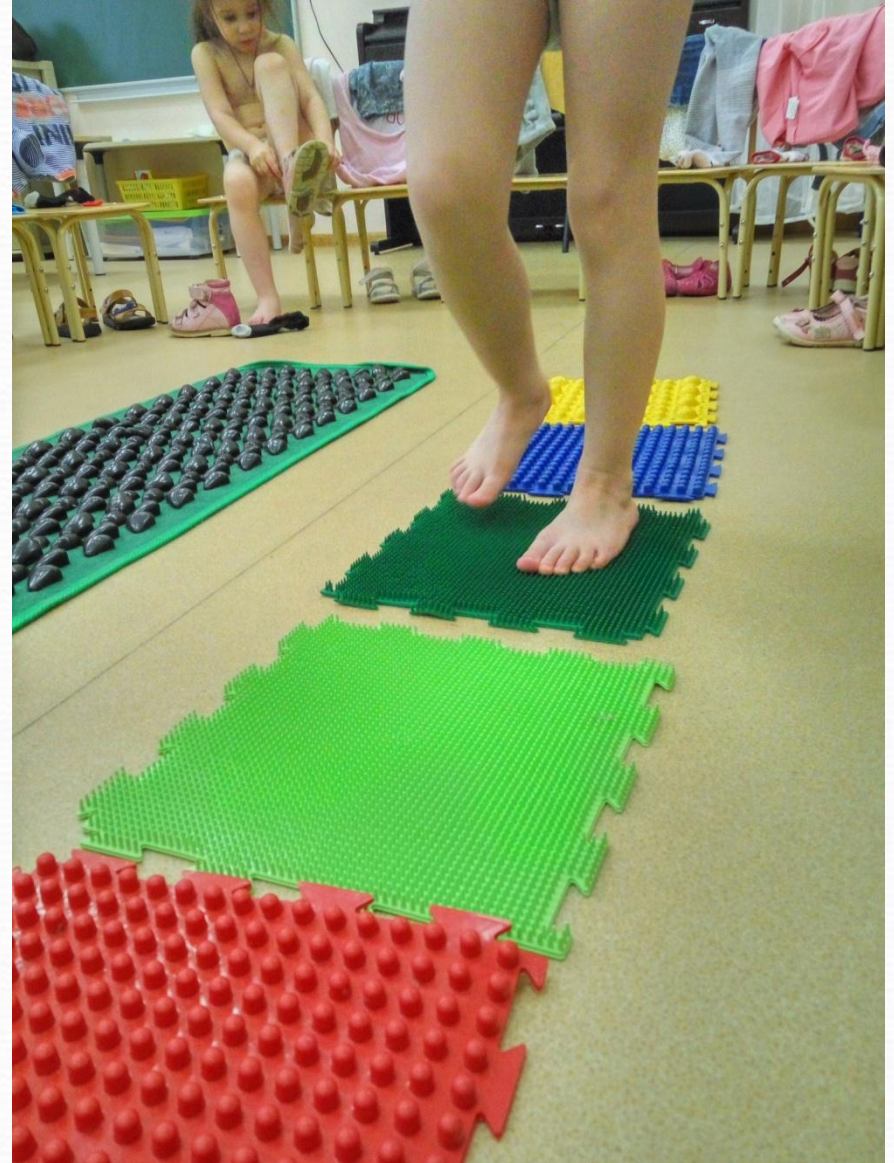
3. Собираение пальцами ног:

- мелких игрушек (от Киндера).

4. Самомассаж:

- ежиками;





Работа с родителями

- Рекомендуется использовать стенды ,
- Папки передвижки в групповой раздевалке , где вывешиваются различные консультации с полезной для родителей информацией по укреплению здоровья детей.
- Рекомендуется регулярно проводить беседы, консультации (коллективные и индивидуальные)
- \открытые занятия по профилактике нарушения осанки и плоскостопия