

**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение-
Детский сад №7 х. Джумайловка.**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ И
ПОДХОДОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



**Подготовила: Воспитатель
Скребецкая Наталья Владимировна**

Упражнения по профилактике ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:
 - обручу
 - палке, веревке, канату
- по кочкам;
- по ребристой дорожке
- по сенсорным дорожкам (в группе);



Серия мероприятий по профилактике плоскостопия.

Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении, систематически, начиная от простых к сложным. Дети здоровы.

Упражнение «Солнышко»

Исходное положение: сидя на полу,

круговые вращение стопой;

пальцы ног на себя, от себя;

пятки вместе, носки врозь;

носки вместе, пятки врозь.

поочередное поднимание

носков и пяток

Упражнение «Жмурки»

Исходное положение: Сидя на стуле.



Подвижная игра – «Каракатица»

Исходное положение: Сидя на ковре, упор руками сзади, а так-же можно и на стуле.





Малоподвижная игра «Маленькие прачки»

Исходное положение: Сидя на стульях, напротив друг друга



Игровое упражнение «Водная мозаика»

Исходное положение: Сидя на стульях





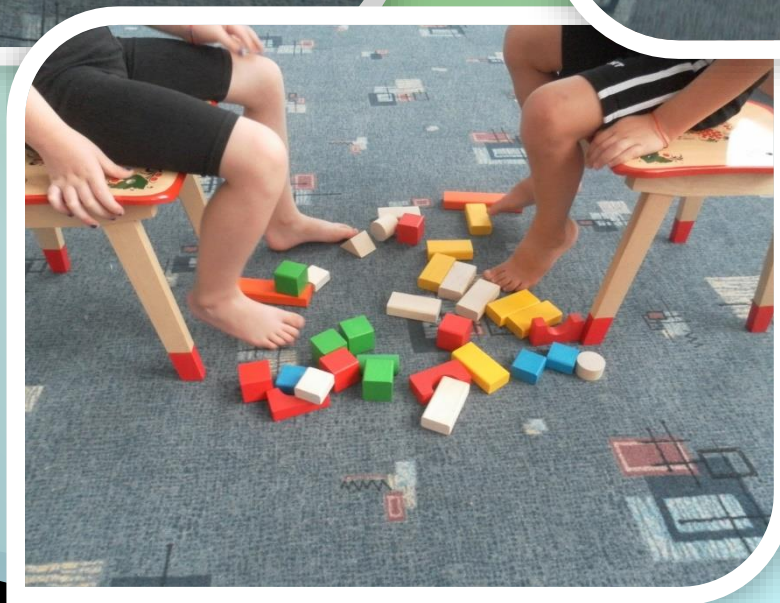
Развлечение «Гимнастика стоп»

Игра: «Соберем лего»

Исходное положение: Глаза завязаны, сидя на стульчике собираем конструктор в коробочки.



Игра «Строим дом»



Проблемная ситуация «Карлсон растерял карандаши»

Исходное положение: Стоя на коврике, передаем
карандаши и складываем в машину



Взаимодействие с родителями в рамках проекта:

Консультации, рекомендации, памятки, буклеты: «Мы за здоровый образ жизни», «Правильный режим дня», «Что такое плоскостопие» «Предупреждение плоскостопия. «Определение степени плоскостопия»



Ребятам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь...

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Мы За:

Здоровое питание

Здоровый сон

Занятие спортом

Выход на природу

Культурный досуг

Участие в акции «За здоровый образ жизни»



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Что же такое плоскостопие?

Это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.



Определение степени плоскостопия-

нанесите на стопу ребенка краску, сделайте отпечаток



Профилактика плоскостопия у детей

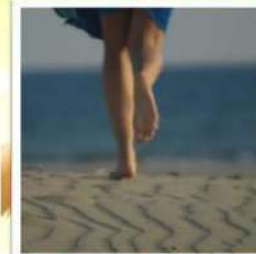
- **Правильно подобранная обувь:**
- - Удобная и по размеру ребенка.
- - С жестким фиксированным задником.
- - Уделяйте внимание выбору как уличной так и домашней обуви.



Лечение и профилактика плоскостопия



по прибрежной гальке



по песку



по траве



по земле

**босохождение
любым
неровным
поверхностям**



по массажным коврикам

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Здоровый сон

“Крепкий сон - залог здоровья!” Недаром многие известные люди считают сон лучшим лекарством, а некоторые женщины уверены в том, что сон является источником красоты. Сон — жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому важен именно здоровый, крепкий сон.



Правильное питание

Правильное питание наилучшим образом помогает организму бороться с болезнью, способствует быстрому восстановлению работоспособности, нормализации обмена веществ и общему состоянию организма. Никогда не поздно начать здоровый образ жизни и вернуться к рациональному питанию.



Как правильно спланировать свой день

Здоровый сон



Правильное питание



Активный отдых



Активный отдых

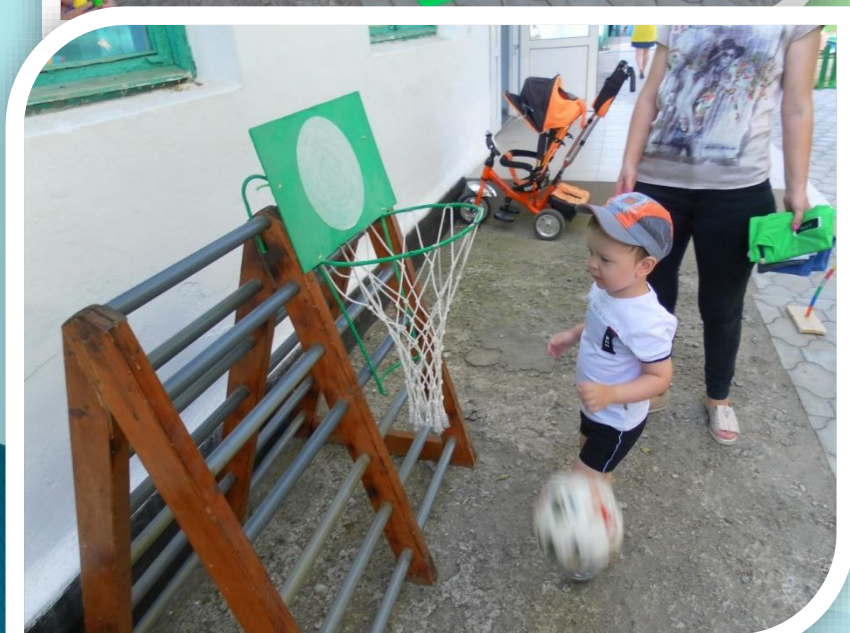
Активный отдых (английская версия Active leisure) — что значит, способ проведения свободного времени, для некоторых вид хобби, в процессе которого отдыхание заменяется активными видами деятельности, которые требуют активной физ. работы организма, разработки мышц или всего тела человека.

Активный отдых чаще всего подразумевает любительскую деятельность в каком-нибудь виде спорта.

Активный отдых — это отличный источник для оптимизма. Активный отдых - исключительный и захватывающий мир приключения!



Утренняя эстафета с участием родителей и детей «Бодрое утро!!!»









«Гимнастика после дневного сна»





«и во время занятий физкультурой»



«Гимнастика по дорожке здоровья на улице»



«Босохождение во время прогулок летом»







«Закаливающие мероприятия»



Спасибо за внимание!

