

«Здоровячок»

Кружок – оздоровительно – профилактический

Руководитель:

Полосухина Светлана Владимировна, инструктор по физической культуре (высшая категория).

Система занятий направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшает рост и развитие всех органов. Благодаря специально подобранным упражнениям формируется правильная осанка, корректируются нарушения опорно – двигательного аппарата. Особое внимание уделяю профилактике нарушения свода стопы. С детьми в игровой форме, доступно на практике представлены комплексы упражнений, которые она с удовольствием выполняют, для повышения эмоционального тонуса на протяжении занятия звучит спокойная музыка.

Уважаемые родители! Дома Вы можете принять дополнительные меры, включая упражнения для стопы. Вашему вниманию представлены: Гигиенические требования и рациональный режим нагрузки на нижние конечности.

1. Выработка походки без излишнего разведения стоп (ежедневная ходьба с параллельными стопами) – ходьба вдоль палки или веревки, лежащей на полу.
2. Ежедневное мытье ног, после вытирания ног «собрать» полотенце пальцами ног.
3. Ходьба по песку, гравию, рыхлой почве, траве (дома по мешочкам наполненным фасолью, горохом, солью, песком и т.п.) Упражнение «Топотушки».
4. Не ходить в помещении в утепленной обуви. В детском саду обувь ребенка должна иметь закрытый твердый задник. Для детей совершенно непригодна обувь с твердой, негнущейся подошвой. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы. Не рекомендуется покупать подержанную и старую обувь, отслужившую свой срок.
5. Для занятий физкультурой, каждый ребенок должен иметь чешки (желательно подписывать изнутри), не покупать чешки на 1,2 размера больше, во избежание дискомфорта стопы.
6. Не ходить длительное время босиком по утоптанной поверхности.
7. Сидя на стульчике, собирать ногами мелкие предметы или катать деревянную скалку. Последнее рекомендуется восточными медиками как метод рефлексотерапии (или стопотерапии) для повышения активности всех органов.

Уважаемые родители! Подумайте, сколько всего полезного можно дать детям в свободное от работы время. Все дети нуждаются в правильном режиме, физических упражнениях, закаливании. И наша с вами

совместная деятельность поможет вырастить здоровых, счастливых детей.





