

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №5 станицы Крыловской  
муниципального образования Крыловский район

# Академия

# здоровья

Информационно - спортивный журнал

# МБДОУ №5

*станции Крыловской  
МО Крыловский район*

**ВЫПУСК №5**

*декабрь-январь-февраль*



2023 год

# ВВЕДЕНИЕ

Детство является исключительно важным периодом, когда закладываются основы физического, психического развития и здоровья человека. За последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно - образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагогов заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе. Огромный потенциал средств и методов физической культуры позволяет решать самые разнообразные задачи, позволяющие совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладевать гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; умение сохранять правильную осанку. Журнал «Академия здоровья» предлагает решение данной проблемы, путём применения игр, упражнений, методов и средств для работы с детьми дошкольного возраста.

В журнале представлен обобщающий материал по ознакомлению детей с физическим воспитанием в различное время года. Журнал многофункционален, это легко понять при знакомстве с содержанием одного из номеров. Все номера красочно оформлены, доступны для восприятия ребенка дошкольника. Иллюстративный материал, который можно увидеть в журнале мотивирует дошколят к усвоению необходимой информации, способствует формированию компетентности у воспитанников в познавательной сфере.

Публикации очень разнообразны, как разнообразны и физические проблемы. В журнале представлены рубрики такие, как: «Играй-Ка», «Развивай-Ка», «Терренкур», «Помогай-Ка!», «Здоровей-Ка». Разработанные информационные материалы, позволят установить партнерские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединить усилия для развития и физического воспитания детей.



# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. «Играй-Ка»

(игры: подвижные, малоподвижные, хороводные, народные)

## 2. «Развивай-Ка»

(консультации, памятки, буклеты)

## 3. «Терренкур»

(маршруты)

## 4. «Помогай-Ка»

(информация психолога, музыкального руководителя)

## 5. «Здоровей-Ка»

(пальчиковые игры, физ.минутки, упражнения для профилактики плоскостопия)

## 6. «Фейерверк мероприятий»



Руководитель: Инструктор по ФК  
Г.А. Макаренко.

Оформитель: воспитатель А.В.Артеменко

Подборка материала: Ракитянская Г.И.,  
Мощенская Ю.А., Лободина Ю.С., Хоменко А.В.,  
Ершова О.Б., Подтиканова С.А

## Двигательные игры для детей 6-7 лет

### Игра для развития ловкости и быстроты «Белые медведи»

На игровой площадке отмечается участок, изображающий льдину. На льдине – два «белых медведя» – водящие. Они могут произносить следующие слова:

«Мы плывем на льдине,  
Как на бригантине,  
По седым суровым морям.  
Кто не бережется,  
Не остережется,  
Тот, наверняка уж, попадется нам.  
Раз-два-три – беги!»

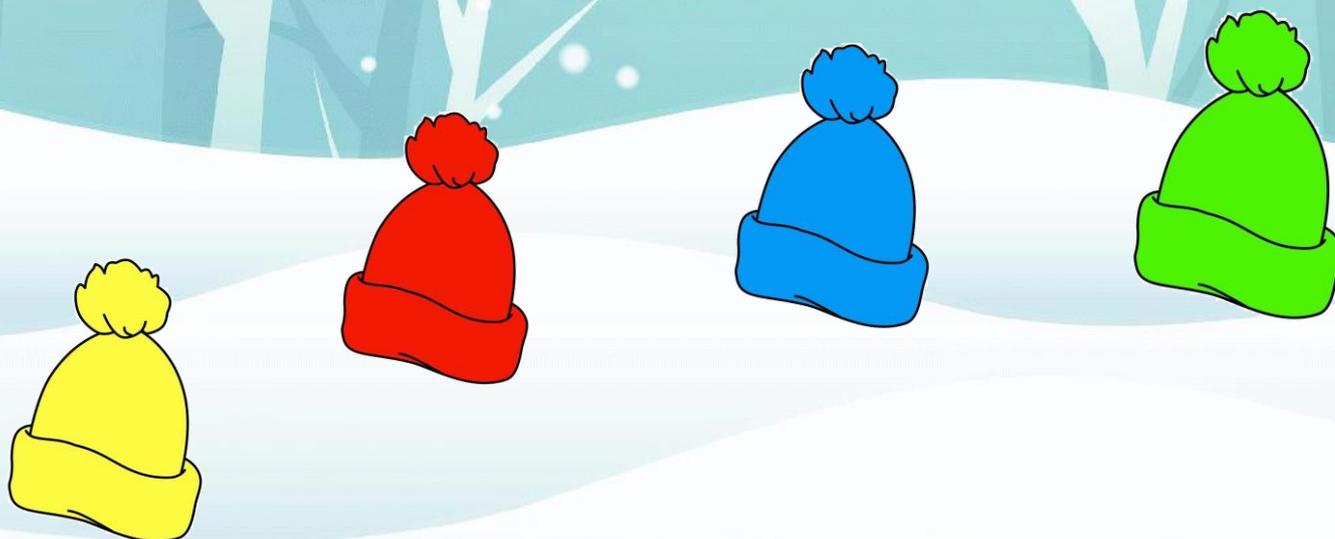


С последними словами остальные играющие разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются обхватить ребенка обеими свободными руками. Если медведям это удастся, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «охоту» втроем. Выигравшими считаются те дети, которым удастся дольше всех не попасться в лапы медвежьей семейки.

### Игра для развития координации движения зрительной памяти, ориентировки в пространстве.

#### Кубанская народная игра «Сбей шапку».

Для игры нужна «шапка», колышек высотой 1м, ремень или платок. Колышек надо вбить в землю на расстоянии 20 шагов от старта, а шапку надеть на колышек. Игроку завязывают глаза, вручают ремень и отпускают от старта. Он должен, надеясь лишь на зрительную память, добраться до колышка и – сбить ремнем шапку! Разрешается сделать три удара. Состязание трудное, поэтому победителю вручают какой-либо приз.



## Подвижная игра «Два мороза»

**Цель.** Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции. Закрепить умение действовать согласно правилам.

**Ход игры.** На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос.

**По сигналу воспитателя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:**

**Мы два братца молодые,**

**Два Мороза удалые:**

**Я Мороз – Красный нос,**

**Я Мороз – Синий нос.**

**Ну-ка, кто из вас решился,**

**В путь-дороженьку пуститься?**

**Все играющие хором отвечают Морозам:**

**Не боимся мы угроз,**

**И не страшен нам мороз.**

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются новые Морозы, и игра возобновляется.

В конце игры подытоживают, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.



### Игра малой подвижности «Четыре стихии»

**Цель:** развивать внимание, наблюдательность, умение быстро принимать решение, расширять словарный запас.

**Ход:** Игроки (дети) встают в круг. Объяснить детям, что есть 4 стихии: вода, земля, воздух, огонь. Например: в воде живут рыбы, лягушки, раки, на земле- люди, животные, насекомые и т.д., а в огне никто не живёт. Если водящий бросает мяч и говорит: «Вода», «Земля» или «Воздух», то игрок, которому бросили мяч, должен его поймать, назвать того, кто живёт в этой стихии, и бросить мяч обратно водящему. Если водящий говорит: «Огонь», то мяч ловить нельзя. За неправильный ответ или пойманный мяч на слово «Огонь» игрок выбывает из игры. Играют до последнего оставшегося участника.



**Воспитатели:**

**Ракитянская Г.И.,**

**Хоменко А.В.**

# «Развивай-Ка»

(консультации, памятки, буклеты)

## "Инновационная технология СОРСИ"

Одним из основных требований ФГОС ДО является формирование личности, которая будет физически здоровой, творчески развитой и обладающей активной познавательной позицией. Все эти факторы приводят к необходимости поиска новых форм организации воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях. Именно здесь технология СОРСИ приходит на помощь. СОРСИ - это сюжетно-оздоровительная развивающая соревновательная игра. В детских садах очень редко наблюдаются игры, которые сочетали бы в себе физическую активность и интеллект, в которой интегрируется развитие и совершенствование двигательных навыков детей, усвоение дидактической информации, развитие наблюдательности, умение сравнивать, рассуждать, аргументировать, доказывать правильность выполненных действий. Эта технология позволяет объединить все области в одну игру. Для того чтобы сохранить здоровье ребенка, важно не только его физически укреплять, но и дать представление о важности здорового образа жизни, о необходимости беречь и охранять свое здоровье.

СОРСИ строится следующим образом. Игра включает в себя 5-7 испытаний, состоящих из 2-х этапов. Первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т.д. Каждое испытание должно проходить в течение 5-7 минут и заканчиваться по сигналу. Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Участников игры заинтересовывают, ставя их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивая у них яркие положительные эмоции, мотивацию к деятельности, игровую позицию.

Предлагаю вам, уважаемые педагоги и родители, мой сценарий СОРСИ. Нам пришло письмо из Арктики. Заболели пингвины и не знают они как им выздороветь? Как мы можем помочь?

Я предлагаю Вам отправиться в путешествие, чтобы найти секреты здоровья, а потом отправить им этот секрет в письме. Вы готовы отправиться в путь?

Дети: ответы детей.

**1 этап – станция Зарядка.** Утренняя гимнастика «Делайте зарядку, будете в порядке».

Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (зарядку). Вот мы с вами и начнём наше путешествие с зарядки.

Вам понравилась наша зарядка? А вы хотели бы придумать свою зарядку? Давайте попробуем! (вручаются карточки с упражнениями). *Дети выбирают упражнения.*

Как вы думаете, зарядка помогает нам оставаться здоровым? Вот и первый секрет здоровья! «Зарядка!» (Карточки кладутся в конверт). Молодцы, ребята, отправляемся дальше в путешествие.

**2 этап – станция Гигиена. Эстафета: Проползи в тоннель и пройди по массажным кочкам.** Мне кажется, что мы с Вами испачкались в нашем путешествии. А как вы думаете быть грязными и чумазыми полезно для здоровья? А что нам поможет сохранить здоровье? Правильно правила личной гигиены.

Перед вами «Мешочек гигиены». Предлагаю на ощупь отгадать предмет личной гигиены и рассказать, зачем он нужен.

- Молодцы, вы правильно рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены, можно – ли это назвать ещё одним секретом здоровья? Значит и эту карточку «Правила личной гигиены» (вручается карточка) кладём в конверт.

**3 этап – станция Правильное питание. Эстафета: Прыжки на фитболе до обруча, в котором лежит набор полезных и вредных продуктов.** Мы с Вами так долго путешествуем, вы, ребята, наверное, проголодались? Я предлагаю выбрать и отложить в корзину полезные продукты, а в другую - вредные. *Разбор вредных и полезных продуктов в покупательские корзины.*

- Молодцы, вы получаете ещё один «Секрет здоровья»: «Правильное питание» (вручается карточка).

**4 этап – станция Спортивная. Бег до обруча, взять гантели в обе руки поднять три раза, положить обратно, вернуться к команде и передать эстафету. I.** «Секрет здоровья» достаётся только ловким и сильным. Ребята, вы можете показать какие вы сильные и ловкие. Нужно разделиться на две команды и постарайтесь выполнить задание. (Эстафета) *После прохождения эстафеты детям вручается карточка: «Нужно заниматься спортом».*

II. Как вы думаете, по спортивному инвентарю можно угадать вид спорта? Давайте проверим ваши знания... *Определение вида спорта по картинке.*

**5 этап – станция Режим дня.** Скажите, пожалуйста, почему для хорошего самочувствия необходимо чередовать виды деятельности: труд, отдых, сон, прогулка.

Ответы детей.

А когда мы правильно всё соблюдаем – как это называется? (режим дня) Предлагаю вам построить ваш режим дня с помощью карточек, которые лежат на столе.

Отлично, молодцы! Получите ещё один секрет здоровья!

**Подвижная игра: «Обними друга».** Звучит веселая музыка, под которую дети танцуют. Музыка останавливается и нужно найти пару, обнять.

Вот видите, как игры улучшают наше настроение. А хорошее настроение способствует выздоровлению!

По завершению игры дети получают карточку: «Подвижные игры и хорошее настроение». - Как вы думаете, все секреты здоровья собраны? А для чего же мы их собирали? Предполагаемые ответы детей.

Замечательно, мы отправим письмо в Арктику, пингины станут здоровыми, и не будут болеть.

Вы все сегодня молодцы, постарались, все делали правильно и быстро.

Что вам ребята больше всего понравилось? А что вам было трудно сделать?

А вы, все секреты здоровья запомнили? А пользоваться ими будете?

Подводя итог, хочется сказать, создаваемая игрой радостная, увлекательная сфера деятельности способствует проявлению не только ловкости и силы, но и интеллекта.

Дошкольники мобилизуют знания и силы, делают самостоятельный выбор решения, объединяются общей целью, совместными усилиями к её достижению, общими переживаниями и т. д. Таким образом, СОРСИ является одной из современных форм формирования физической культуры детей дошкольного возраста.



**Инструктор по ФК:  
Макаренко Г.А.**

# "Терренкур" (Маршруты)



**Станции:** игродром «Интел-Эко-Спорт», автогородок «Мотогонщик», спорткомплекс «Олимпиец»

**Цель:** организовать оздоровительный, познавательный и весёлый досуг для воспитанников МБДОУ № 5, воспитателей родителей.

## Задачи:

- ❖ укреплять здоровье дошкольников, упражнять в бросании снежка в цель, развивать ловкость и глазомер, вырабатывать устойчивое равновесие; формировать навык безопасного поведения на дороге и улице, обогащать двигательный опыт; поддерживать интерес к движениям; закреплять знания о цвете, форме; учить выполнять действия по показу инструктора по ФК; побуждать к самостоятельному выполнению движений.
- ❖ развивать связную речь, творческие способности детей и внимание;
- ❖ создать условия для установления доброжелательных взаимоотношений между участниками образовательных отношений и вызвать у детей положительные эмоции.

**Участники:** воспитанники младшей группы и их родители, воспитатели.

**Место проведения:** экологическая тропа МБДОУ № 5

**Время прохождения:** 20 минут.

## Ход терренкура:

Зимушка встречает детей.

**Зимушка:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Зимушка, Зима. Приглашаю вас в путешествие, по маршруту образовательного терренкура. Предлагаю вам превратиться в снежинок и снежков. Подскажите мне, пожалуйста, а какой он - снег, какого цвета снег? Дети отвечают.

**Зимушка:** Давайте мы с вами будем, как снежинки летать...

**Станция №1** игродром «Интел-Эко-Спорт»

Мальши выполняют движения по показу инструктора по ФК (Зимушки), затем самостоятельно. Снежинки спускаются с неба на землю, они плавно кружатся в воздухе, летают и садятся. Подул ветерок, поднял снежинки в воздух и закружил сначала медленно, а затем быстрее и быстрее. Ветер стал утихать, и снежинки вновь опустились на землю.

Подвижная игра «**Зайка беленький**», дошкольники выполняют действия по тексту и показу Зимушки.

Зайка беленький сидит, *(Присаживаются на корточки.)*

Он ушами шевелит – (Приложив руки к ушам, шевелят ими.)

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть – (Трут руки друг о друга.)

Вот так, вот так,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять –

Надо зайке поскакать, (Прыгают на месте.)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и убежал». (Бегают.)

При переходе к станции автогородка «Мотогонщик», дети выполняют дыхательную гимнастику.

➤ Дыхательная гимнастика.

Зимушка: Ребята, приготовьте свои ладошки. На ладошку каждого из вас я положу красивую снежинку. Вдохните через носик воздух и подуйте на нее, сделав губы трубочкой. (Упражнение повторяется несколько раз.)

**Станция № 2** автогородок «Мотогонщик».

Предлагается ребятам безопасно перейти дорогу:

- ❖ на которой очень скользко.
- ❖ где движутся санки.

**Станция № 3** спорткомплекс «Олимпиец»

**Зимушка:** Ребята, скажите мне, пожалуйста, какой формы снежки?

Зимушка предлагает поучаствовать в соревнованиях на меткость.

➤ Броски снежком в цель.



**Станция № 4** эко-отель «Здоровячок»

➤ Ходьба по тропе лабиринта. Ребятам предлагается, не спеша пройти по тропе, не выходя за её пределы, петляя и соблюдая дистанцию дойти до финиша.

Зимушка, Зима: Вот и приключению конец,

А кто путешествовал с нами - молодец!

Всем спасибо, молодцы! Веселились от души!



**Оборудование:**

Станция 1: бубен, снежинки по количеству детей и взрослых.

Станция 2: игрушечные машинки и сани.

Станция 3: мишень и снежки по количеству детей и взрослых.

Станция 4: на снегу сделать петляющий лабиринт.

# «Помогай-Ка»

(информация психолога,  
музыкального руководителя)

**Кинезиологические сказки для детей.**

## «Зайчик и солнышко»

Жил -был зайчик (упражнение «Заяц». Указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем).

Как то раз он проснулся, а солнышко ещё нет (упражнение «Солнце». Два кулачка прижаты друг к другу). «Что же делать? – подумал зайчик (упр. «Заяц»). Надо солнышко (упр. «Солнце») разбудить. А кто же мне поможет? Ну, конечно же, петушок (упражнение «Петух»). Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы подняты вверх – это «гребень»). И пошел (Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук) зайчик (упр. «Заяц».) к петушку (упр. «Петух»).

Пришел он к домику (упражнение «Дом». Пальцы рук соединены под углом и касаются кончиками друг друга, большие пальцы отведены в сторону и тоже соприкасаются), где жил петушок. И начал зайчик просить (Упр. «заяц») «Петушок, петушок помоги солнышко разбудить». «Ну конечно помогу» - ответил петушок, и громко запел свою песенку «Ку-ка-ре-ку». От этой песенки стало просыпаться солнышко (пальцы на обоих кулачках поочередно разжимаются).

Обрадовались зайчик (упр. «Заяц») и петушок (упр. «Петух») , и начали танцевать(упражнение «Лезгинка» - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.).

А потом зайчик (упр. «Заяц») довольный пошел (Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук) домой (упр. «Дом»).



Педагог психолог:  
Ершова О.Б.

## Консультация для родителей "Музыка и здоровье в детском саду".

Оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Для этого в свою работу педагоги включают новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей.

Основной формой музыкальной деятельности в дошкольном учреждении являются музыкальные занятия, на которых осуществляется воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей детей, а так же используются следующие здоровье сберегающие технологии.



**Валеологические песенки - распевки.** Несложные тексты и мелодия в мажоре, которые поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат.

**Дыхательная гимнастика.** Специальные упражнения для развития правильного певческого дыхания и осанки.

**Артикуляционная гимнастика.** Упражнения на подготовку правильного произношения звуков и тренируют мышцы речевого аппарата, повышают показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, памяти, внимания.

**Фонопедические упражнения.** Упражнения для горла и голосовые сигналы до речевой коммуникации, а так же игры со звуком, что способствует развитию различных видов дыхания, гортани, а так же улучшает деятельность мозга.

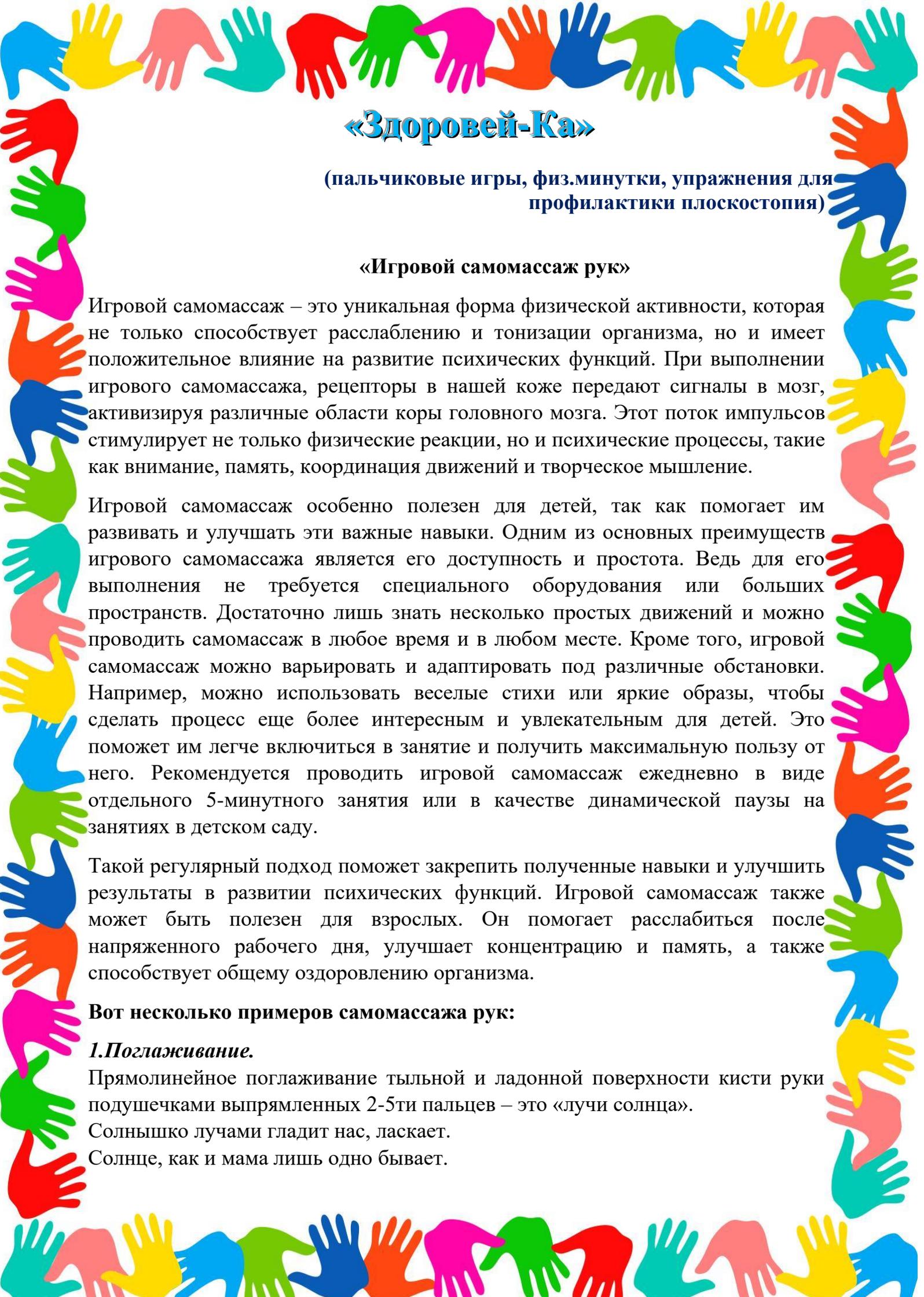
**Игровой массаж.** Тысячи лет назад тибетские монахи установили, как нам приятно хлопать в ладоши ходить босиком. Приёмы массажа полезны не только больным, но и здоровым. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь свой организм. Все эти упражнения выполняются в игровой занимательной форме.

**Пальчиковые игры.** Такие игры являются песенками или исполняются под музыку. Они развивают речь, двигательные качества, координацию, формируют образно-ассоциативное мышление на основе русского народного творчества.

**Речевые игры.** Одна из форм работы по развитию не только речи, но и музыкальных способностей дошкольников. Средства музыкальной выразительности: ритм темп, тембр, динамика, артикуляция, форма – являются характерными и для речи. Поэтому речевые игры помогают детям овладеть всем комплексом выразительных средств музыки. Такие игры могут сопровождаться движениями, звучащими жестами (хлопки, притопы), игрой на музыкальных инструментах, в том числе и самодельных. Тексты должны быть простыми, легко запоминающимися. В основном это образцы устного народного творчества и ритмодекламация – ритмичное произнесение текста под музыку.

**Музыкотерапия.** Способствует коррекции психофизического здоровья. Различают активную (импровизация под музыку и словесные комментарии) и пассивную (прослушивание музыки как фона). Музыка снимает напряжение и раздражительность, головную боль, восстанавливает дыхание. Звучание разных инструментов так же по разному влияют на организм человека. Духовые развивают эмоциональную сферу ударные придают силу, фортепьяно развивает интеллектуальные способности, струнные развивают чувства сострадания, вокальная влияет на весь организм, особенно на горло. Музыкальные занятия с использованием здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей детей и с учётом принципа «Не навреди!»

**МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПОДТИКАНОВА С.А.**



## «Здоровей-Ка»

(пальчиковые игры, физ.минутки, упражнения для профилактики плоскостопия)

### «Игровой самомассаж рук»

Игровой самомассаж – это уникальная форма физической активности, которая не только способствует расслаблению и тонизации организма, но и имеет положительное влияние на развитие психических функций. При выполнении игрового самомассажа, рецепторы в нашей коже передают сигналы в мозг, активизируя различные области коры головного мозга. Этот поток импульсов стимулирует не только физические реакции, но и психические процессы, такие как внимание, память, координация движений и творческое мышление.

Игровой самомассаж особенно полезен для детей, так как помогает им развивать и улучшать эти важные навыки. Одним из основных преимуществ игрового самомассажа является его доступность и простота. Ведь для его выполнения не требуется специального оборудования или больших пространств. Достаточно лишь знать несколько простых движений и можно проводить самомассаж в любое время и в любом месте. Кроме того, игровой самомассаж можно варьировать и адаптировать под различные обстановки. Например, можно использовать веселые стихи или яркие образы, чтобы сделать процесс еще более интересным и увлекательным для детей. Это поможет им легче включиться в занятие и получить максимальную пользу от него. Рекомендуется проводить игровой самомассаж ежедневно в виде отдельного 5-минутного занятия или в качестве динамической паузы на занятиях в детском саду.

Такой регулярный подход поможет закрепить полученные навыки и улучшить результаты в развитии психических функций. Игровой самомассаж также может быть полезен для взрослых. Он помогает расслабиться после напряженного рабочего дня, улучшает концентрацию и память, а также способствует общему оздоровлению организма.

**Вот несколько примеров самомассажа рук:**

#### *1. Поглаживание.*

Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками выпрямленных 2-5ти пальцев – это «лучи солнца».

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама лишь одно бывает.

## **2. Упражнения со счётными палочками.**

### **«Клювики»**

Клювов длиннее не видывал я,  
Чем клювы у цапли и журавля!

## **3. Упражнения с шестигранными карандашами.**

### **Карандашик поднимаю**

Крепко пальцем прижимаю

Отправляется в полёт

Наш красавец вертолёт.

Таким образом, игровой самомассаж рук является эффективным и доступным средством для развития психических функций и поддержания общего благополучия организма ребенка и взрослого.



## Игровой самомассаж стоп для профилактики плоскостопия



В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия.



## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ СТОПЫ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	ВОЗРАСТ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1	Приподнимание на носки и опускание на полные стопы	1-3 года	5-10 раз	Корпус держать прямо, голову не опускать.
2	Ходьба на носках, на пятках	2-7 лет	До 2-х минут	Обращать внимание на осанку.
3	Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке	4-7 лет	5-10 раз	Сохранение осанки
4	Ходьба по ребристой доске	1-7 лет	10-15 секунд	Обращать внимание на осанку, постановку стоп
5	Сгибание и разгибание пальцев стоп, сидя на стуле или на полу	3-7 лет	5-10 раз	Обращать внимание, чтобы дети сидели прямо, спина касалась спинки стула
6	Повороты стопой вперед, назад, влево, вправо	1-3 лет 3-7 лет	3-6 раз 5-20 раз	С помощью взрослых самостоятельно
7	Перекладывать предметы пальцами стоп	4-7 лет	5-7 раз	Обращать внимание на осанку, и на пальцы стопы
8	Поднимать узкий канат пальцами ног	5-7 лет	5-7 раз	Усиленно работать пальцами и ногами в коленях не сгибать
9	Катать гимнастическую палку стопами вперед-назад	3-7 лет	5-15 раз	Усиленно работать стопами, спина прямая
10	Собирать веревку пальцами ног	4-7 лет	5-7 раз	Обращать внимание, чтобы стопы работали одновременно
11	Передавать предметы стопами ног по кругу из положения сидя	6-7 лет	2-4 раза	Обращать внимание, чтобы предмет ни касался пола
12	Передавать предмет стопами над головой, лежа на спине	3-7 лет	2-4 раза	Обращать внимание на прямые ноги, чтобы предмет не касался пола

**Воспитатели: Мощенская Ю.А.  
Усольцева Г.В.**

# «Фейерверк мероприятий»

## 1. «Сюжетно-оздоровительная развивающая соревновательная игра»



## 2. «С пальчиками играют – детей развивают»



## 3. «Академия здорового детства»



# Анонс мероприятий:

1. Маршрутом Терренкура «Зимушка, Зима»!

2.«Тимбилдинг как средство сплочения коллектива»

3.«Футбол в школе»



Воспитатель: Лободина Ю.С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №5 станицы Крыловской  
муниципального образования Крыловский район

# Академия здоровья

*Информационно - спортивный журнал  
МБДОУ №5 станицы Крыловской  
МО Крыловский район*

**Издательство:**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 СТАНИЦЫ  
КРЫЛОВСКОЙ МО КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН  
АДРЕС: СТ. КРЫЛОВСКАЯ, УЛ. ПЕРВОМАЙСКАЯ,  
Д.90  
ТЕЛЕФОН: +7(861) 613-18-63  
E-MAIL: rjabenko-vera@rambler.ru

**Поддержка:**

МКУ «ЦЕНТР МЕТОДИЧЕСКОГО И  
ХОЗЯЙСТВЕННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОО»  
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН  
АДРЕС: СТ. КРЫЛОВСКАЯ, УЛ.  
ОРДЖОНИКИДЗЕ, Д.41  
ТЕЛЕФОН: +7(861) 613-15-07, ФАКС: 31-689  
E-MAIL: kril.metod@mail.ru

**Творческая  
группа:**

РУКОВОДИТЕЛЬ: ИНСТРУКТОР ПО ФК  
Г.А. МАКАРЕНКО.  
ОФОРМИТЕЛЬ: ВОСПИТАТЕЛЬ  
А.В. АРТЕМЕНКО  
ПОДБОРКА МАТЕРИАЛА: ВОСПИТАТЕЛИ:  
РАКИТЯНСКАЯ Г.И., МОЩЕНСКАЯ Ю.А.,  
ЛОБОДИНА Ю.С., ХОМЕНКО А.В., УСОЛЬЦЕВА Г.В.  
ПЕДАГОГ ПСИХОЛОГ: ЕРШОВА О.Б.,  
МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:  
ПОДТИКАНОВА С.А.

**ВЫПУСК №5**

**декабрь-январь-февраль**

2023 год