

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!»

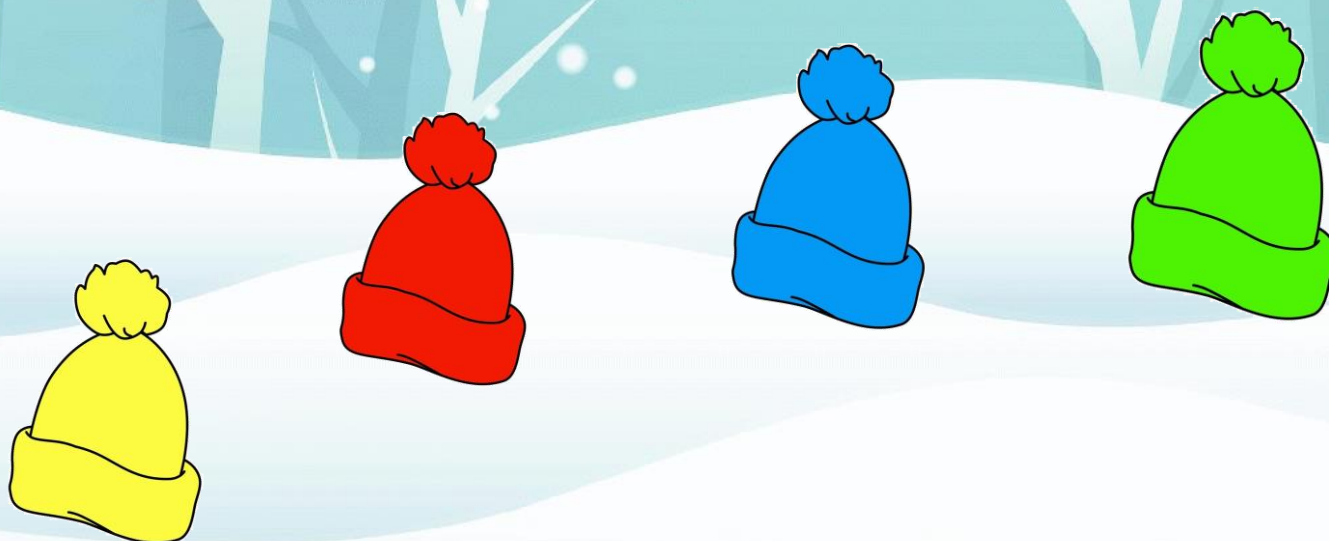


С последними словами остальные играющие разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются обхватить ребенка обеими свободными руками. Если медведям это удастся, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «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, пингвины 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