

Департамент освіти і науки Запорізької міської ради  
Територіальний відділ освіти Шевченківського району  
Заклад дошкільної освіти (ясла - садок) № 100 «Гармонія»  
Запорізької міської ради Запорізької області

**ЗДОРОВА МАЛЕЧА – ЗДОРОВА НАЦІЯ**  
**Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку**  
**засобами профілактики плоскостопості**

**ДИДАКТИЧНИЙ НАВЧАЛЬНО – ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК**



Упорядники:

Вихователь-методист: Солов'ян Юлія Леонідівна

Вихователь: Дегтярєва Єлізавета Василівна

Рецензент: Шульга Людмила Миколаївна

к.пед.н., доцент кафедри дошкільної освіти

КЗ«ЗОППО» ЗОР

Запоріжжя 2020

## ЗМІСТ

Візитна картка авторів дидактичного навчально-практичного посібника	3
Анотація до дидактичного навчально-практичного посібника	5
Умови, в яких створювався дидактичний навчально-практичний посібник	7
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДИДАКТИЧНОГО НАВЧАЛЬНО ПРАКТИЧНОГО ПОСІБНИКА	8
1.1 Актуальність	8
1.2 Мета та завдання	11
1.3 План основних заходів	12
1.4 Очікуванні результати	12
РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ КОРРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ З ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	13
2.1 Концептуальні засади технології використання корекційно–профілактичних комплексів з профілактики плоскостопості в освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку	13
2.2 Теоретичні засади технології використання корекційно-профілактичних комплексів з профілактики плоскостопості у освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку	14
2.3 Методичні засади технології використання корекційно–профілактичних комплексів з профілактики плоскостопості у освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку	15
Опис дидактичного навчально-практичного посібника	17
Розвиток ключових компетентностей дитини дошкільного віку	19
Комплекси вправ з профілактики плоскостопості	20
Картотека рухових ігор	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
Додаток 1. Класифікація спеціальних вправ при плоскостопості	50
Додаток 2. Розрахунок подометричного індексу за Фрідландом	52
Додаток 3. Вимірювання ступеня плоскостопості за методом Чижина	53
Додаток 4. Консультації для батьків	55



Дегтярєва Єлізавета Василівна

**ДАТА** 19 січня 1985р.

**НАРОДЖЕННЯ**

**ОСВІТА** Вища (Магістр)

**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ  
ЗА ДИПЛОМОМ** Фізична реабілітація, керівник малого підприємства(у сфері охорони здоров'я), викладач університетів та вищих навчальних закладів (ЗНТУ). Здобуває професію в ЗНУ за спеціальністю: Дошкільне виховання

**ПЕДАГОГІЧНИЙ  
СТАЖ** 3 роки

**МІСЦЕ  
РОБОТИ** Заклад дошкільної освіти (ясла – садок) № 100 «Гармонія»  
Запорізької міської ради Запорізької області

**АДРЕСА** м. Запоріжжя вул. Харчова, буд. 15  
**КОНТАКТНА** Контактний телефон (093)95-33-017  
**ІНФОРМАЦІЯ** e-mail: [lizzavecher@gmail.com](mailto:lizzavecher@gmail.com)

**ПОСАДА** Вихователь

**ПЕДАГОГІЧНЕ  
КРЕДО** «Моя робота – любов з турботою»  
«Вихователь, будь сонцем, що випромінює людське тепло і будь благодатним ґрунтом для розвитку людських почуттів, сій знання не лише в пам'яті і свідомості дітей, а й у їхніх думках і серцях» Ш.О. Амонашвілі»



Солов'ян Юлія Леонідівна

**ДАТА** 06 липня 1979р.

**НАРОДЖЕННЯ**

**ОСВІТА** Вища . Спеціаліст.

**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ** Спеціальність «Соціальна педагогіка »

**ЗА ДИПЛОМОМ** «Запорізький національний університет» 2013 р.

**ПЕДАГОГІЧНИЙ  
СТАЖ** 15 років

**МІСЦЕ  
РОБОТИ** Заклад дошкільної освіти (ясла – садок) № 100  
«Гармонія»  
Запорізької міської ради Запорізької області

**АДРЕСА** м. Запоріжжя вул. Харчова, буд. 15

**КОНТАКТНА** Контактний телефон (099)40-41-773

**ІНФОРМАЦІЯ** e-mail: tusiksolo@gmail.com

**ПОСАДА** Вихователь-методист

**КВАЛІФІКАЦІЙНА  
КАТЕГОРІЯ** Спеціаліст другої кваліфікаційної категорії

**ПЕДАГОГІЧНЕ** «Люби дитину, вір у неї, знай, розумій її

**КРЕДО** Бо кожна дитина – це цілий світ

Освіта, повага і рівність для всіх»

**Анотація до дидактичного навчально-практичного посібника**  
**«Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку**  
**засобами профілактики плоскостопості»**

У дидактичному навчально-практичному посібнику «Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку засобами профілактики плоскостопості» висвітлено рекомендації для батьків консультативного характеру та практичні вправи щодо запобігання виникненню й профілактики плоскостопості в дітей дошкільного віку. Розглянуто здоров'язбережувальний компонент щодо профілактики виникнення та корекції плоскостопості, обґрунтовано взаємозв'язок проблематики функціональних порушень та запропоновано сучасні нестандартні підходи в системі фізичного виховання дошкільників.

Дидактичний навчально-практичний посібник «Здорова малеча – здорова нація» розкриває актуальність застосування комплексів з профілактики плоскостопості у дошкільників, як в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, так і з дітьми загального розвитку.

Зміст посібника містить великий обсяг ігрового та практичного матеріалу, який можна використовувати як в індивідуальній роботі так і в ігровій діяльності.

В посібнику представлено комплекси вправ та рухових ігор, дія яких спрямована на зміцнення м'язів та зв'язок, що підтримують склепіння стопи. Використання практичного матеріалу в освітньому процесі позитивно впливає на стан склепіння стопи дошкільників.

Даний посібник розкриває можливості використання нестандартного обладнання (масажні килимки, масажні м'ячі) та підручного матеріалу (конструктор, олівці) що надає змогу педагогам залучати дітей до більш цікавого та оптимального процесу реалізації завдань із профілактики плоскостопості.

Зміст дидактичного навчально-практичного посібника містить теоретичні та практичні рекомендації. Практичний аспект представлено у вигляді зручних карток з комплексами вправ та рухових ігор відповідно вікової категорії та дозуванням інтенсивності. Відповідне оформлення надасть змогу педагогам самостійно обирати відповідні завдання та ігри спираючись на вибір дітей або на власний розсуд.

Для зручності педагогів в посібнику висвітлена інформація щодо вимірювання різних відділів стоп і обчислення співвідношень отриманих даних. Методика визначення плоскостопості представлена розрахунком педометричного індексу за Фрідландом, вимірюванням ступеня плоскостопості за методом Чижина.

Корисний та цікавий матеріал для батьків вихованців представлено у вигляді консультацій, які висвітлюють практичні рекомендації щодо профілактики та запобігання плоскостопості у дітей дошкільного віку.

Класифікація спеціальних вправ при плоскостопості висвітлює алгоритм проведення педагогом, включаючи головні аспекти всіх вихідних положень.

У посібнику висвітлено розробки комплексів вправ навчального та ігрового характеру для дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку як нейротипового розвитку так і для дітей з особливими освітніми потребами.

Забезпечення нововведень надасть змогу створити гнучку систему роботи з фізичного виховання дошкільників, яка враховує логіку й специфіку не тільки нововведення, а й природних здібностей дитини, рухових навичок, особливостей сприйняття, оцінки, взаємоадаптації учасників освітнього процесу.

Зміст дидактичного навчально-практичного посібника містить теоретичні та практичні рекомендації. Ключові компетентності дитини дошкільного віку представлені у вигляді спеціальних позначок, які відображають зміст розвитку здоров'язберезувальної, рухової, комунікативної, соціальної, ігрової компетентності в картотеці рухових ігор.

Посібник адресований педагогам, асистентам педагогів, інструкторам із фізичної культури.

## **Умови, в яких створювався дидактичний навчально - парктичний посібник.**

Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №100 «Гармонія» Запорізької міської ради Запорізької області – загального розвитку. Знаходиться на балансі територіального відділу освіти Шевченківського району м. Запоріжжя.

Юридична адреса: 69014 м. Запоріжжя, вул. Харчова 15.

Будівля закладу дошкільної освіти (ясла-садок) №100 «Гармонія» Запорізької міської ради Запорізької області (далі ЗДО) типова, розрахована на 4 вікові групи, три з яких інклюзивні, працюють за віковими принципами.

Заклад дошкільної освіти № 100 «Гармонія» м. Запоріжжя відвідує 86 дітей ( станом на січень 2020 року).

Режим роботи дошкільного закладу встановлений засновником, відповідно до законодавства України: 4 групи працюють у 12 годинному режимі.

Мова навчання і виховання вихованців згідно зі Статутом ЗДО – українська.

Основна мета закладу – забезпечення організації та адаптації освітньо-виховного процесу, спрямованого на гармонійний розвиток особистості дитини, її фізичного і психічного здоров'я, становлення і розвиток духовної сутності в єдності з оволодінням науковими знаннями та вміннями. Впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій в контексті формування моделі здорової дитини шляхом модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, виховувати здорову націю, розвивати культуру здоров'я вихованців.

## ВСТУП

Охорона здоров'я дітей, забезпечення умов для їх всебічного розвитку визначені в Україні загальнонаціональним пріоритетом, що закріплено законодавчими актами, Концепцією розвитку охорони здоров'я населення України. Завданням нашої держави є забезпечення виконання положень Конвенції ООН про права дитини, повного досягнення цілей декларації, яка передбачає сприяння розвитку і вихованню здорового покоління [4].

Сучасні підходи до фізичного виховання дітей свідчать про тенденцію оздоровлення педагогічного процесу в ЗДО.

Формування здорового способу життя малюка повинно розпочинатися з перших днів перебування в дитячому садку. Вся життєдіяльність дитини в дошкільному закладі повинна бути спрямована не лише на зміцнення, збереження та удосконалення здоров'я, але і на навчання дитини формувати власне здоров'я [2;9;11].

Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує зусилля батьків, педагогів, психологів на розвиток творчого потенціалу дитини, що має свої особливості у дошкільному дитинстві, на своєчасне підтримання досягнень індивідуальної своєрідності неповторного життєвого шляху дитини, забезпечення психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини у дошкільні роки [2].

Програмою розвитку дитини дошкільного віку зазначається, що компетентнісна парадигма орієнтує педагогів на впровадження у педагогічну практику цілісного підходу до розвитку особистості [1]. Означений напрям вимагає від педагогічної спільноти розробки та впровадження новітніх технологій, зорієнтованих на формування особистості дитини із сформованим «оптимістичним світобаченням», морально-етичними нормами, розвинутою довільною поведінкою [1,с. 5].

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращення фізичного розвитку, виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить заняттям з фізичної культури [6].

## РОЗДІЛ 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДИДАКТИЧНОГО НАВЧАЛЬНО–ПРАКТИЧНОГО ПОСІБНИКА

### 1.1. Актуальність

Формування здоров'я дітей, повноцінний розвиток їх організму – одна з основних проблем в сучасному суспільстві. Медичні працівники, батьки і

педагоги повсюдно констатують порушення, відхилення і невідповідності нормам у розвитку дітей. Особливо турбує ситуація з кількістю дітей з порушенням постави і плоскостопістю [4].

Плоскостопість – це деформація стопи, викликана зменшенням висоти склепіння.

Плоскостопість – це не тільки косметичний дефект, воно часто супроводжується стомлюваністю при ходьбі, утрудненням при бігу, стрибках, погіршенням координації рухів, перевантаженням суглобів нижніх кінцівок, більш ранньою появою болючих синдромів остеохондрозу [26].

Стопа є опорою, фундаментом тіла, і його порушення обов'язково відбивається на формуванні всього організму. Недостатній розвиток м'язів і зв'язок стоп несприятливо впливає на розвиток багатьох рухів, призводить до зниження рухової активності взагалі і може стати серйозною перешкодою до занять спортом. Також плоскостопість є одним з факторів ризику виникнення порушень постави у дітей [25].

Своєчасна профілактична робота в цьому напрямку дозволить уникнути існуючих проблем і скорегувати вже наявні.

Дана проблема особливо актуальна в даний час, тому що кількість дітей, що мають плоскостопість, неухильно зростає, а батьки через економічні негаразди і соціальну нестабільність все менше приділяють уваги розвитку і вихованню своїх дітей, переклавши всю відповідальність на дитячий садок.

Сучасні підходи до фізичного виховання дітей свідчать про тенденцію оздоровлення педагогічного процесу в ЗДО.

Здоров'я дітей – головне надбання нації, критерій духовного, політичного та соціально-економічного розвитку суспільства.

Дошкільний період фахівці всього світу визнають віком найбільш стрімкого розвитку дитини, первинного формування фізичних і психічних якостей, необхідних людині впродовж усього наступного життя й служить основою для придбання надалі будь-яких спеціальних знань і навичок, засвоєння різних видів діяльності. Загальновідомо, що однією з основних умов, що забезпечує здоров'я, є раціональна рухова активність. Однак, у сучасному суспільстві на тлі високих рівнів статичного, сенсорного та інформаційного навантаження зросла проблема недостатньої рухової активності дітей, що негативно відображається на стані їхнього здоров'я, знижує розумову та фізичну працездатність. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я, в останні роки в більшості регіонів України кількість здорових дітей зменшилася утричі й складає на сьогодні 20 % від їх загальної кількості.

Численними науковими дослідженнями доведений тісний зв'язок між станом опорно-рухового апарату (далі ОРА) й здоров'ям людини. За результатами статистичних досліджень, захворювання опорно-рухового апарату посідають третє місце в структурі захворюваності після серцево-судинних та онкологічних хвороб.

Наукові дослідження підкреслюють і той факт, що в дітей старшого дошкільного віку перше місце посідають хвороби кістково-м'язової системи – плоскостопість, порушення постави, сколіоз, тому важливим є попередження розвитку порушень, які далі можуть призвести до захворювань та ускладнень у стані здоров'я, інвалідизації.

Тому дуже важливим на сьогоднішній день є формування у батьків і дітей знань про значимість профілактичних заходів із плоскостопості, переконань у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я.

Здоров'я нації в наш час розглядають як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічний стан суспільства [4].

Згідно з резолюцією ООН №38/54 (1977 р.), здоров'я населення вважають головним критерієм доцільності і ефективності всіх сфер господарської діяльності [4].

Нині здоров'я не розглядають як суто медичну проблему. Здоров'я дітей можна охарактеризувати як стан їхньої життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних та компенсаторних можливостей дитячого організму в процесі його росту [1].

Узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює лише близько 10% усього комплексу впливів. Останні 90% припадають на екологію (до 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови та спосіб життя (близько 50%) [7;9;8]. Крім того, як свідчать статистичні данні, за останні п'ять років помітна тенденція до зростання показника захворюваності та поширеності хвороб серед дитячого населення [5;8].

Згідно з висновками дослідників, рухові можливості дитини дошкільного віку значно розширюються. Діти в цьому віці опановують вмінням управляти власною увагою, в них формуються інтерес як до результату, так і до способу виконання різних завдань, бажання навчитися ці завдання виконувати, визначати власні помилки та виправляти їх.

Рухова активність впливає на формування психофізіологічного статусу дитини. Експериментальними дослідженнями з розвитку витривалості в дітях дошкільного віку доведено, що розвиток дітей та їхня рухова активність висувають високі вимоги до дитячого організму та опорно-рухового апарату.

Однак, традиційна практика фізичного виховання дитини в закладі дошкільної освіти свідчить, що для організації та проведення занять із фізичної культури педагоги використовують застарілу (авторитарну) методику, яка заснована на примусових підходах до формування основних рухів дитини. Означене суперечить принципам компетентнісної педагогічної парадигми, яка перш за все передбачає задоволення індивідуально значущих особистісних потреб кожного вихованця, формування та вдосконалення життєво важливих рухових навичок дитини. Спостереження свідчать, що більшість занять проводяться за ігровим методом. При чому діти грають за правилами та сюжетами, які запропоновані дорослими. Це, в свою чергу, не сприяє розвитку самостійності дитини, а також не задовольняє природну потребу малюка фантазувати, придумувати, творити.

Технологією слід вважати таку розробку, яка ефективно відтворюється в будь-яких умовах діяльності. Прив'язування дітей до сюжету, який цікавий не всім дітям, бо вигаданий дорослим, врешті-решт знижує зацікавленість саме процесом фізичного вдосконалення. Більшість дітей звикають до ігор, сюжетів, і вже в першому класі школи сприймають урок фізичної культури як забавку. А життя свідчить: робота зі своїм тілом за допомогою вправ – це серйозна справа, якій слід учити з самого початку життя людини.

Таким чином, матеріали проекту спрямовані на вирішення суперечностей між особистісно-значущими потребами кожної дитини в творчому зростанні, опануванні ключовими компетенціями та авторитарною методикою організації занять із фізичної культури.

З огляду на вищезазначене обрана тема «Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку засобом профілактики плоскостопості» є актуальною. Особлива значимість даного посібнику полягає в тому, що він надає можливість профілактики плоскостопості та закріплення рухових навичок у повсякденному житті і різних видах діяльності дітей. Значимість застосування даного посібнику визначається рішенням завдань оздоровлення дошкільнят, створення міцної основи для виховання здорової дитини.

## **1.2. Мета та завдання**

**Мета:** залучення дошкільників до профілактичних видів діяльності в режимі дня, спрямованих на зміцнення опорно-рухового апарату, профілактику деформації склепіння стопи (плоскостопості) у дітей різних віково-статевих груп, використовуючи нестандартне обладнання та спеціальні коригувальні вправи з поступово зростаючим навантаженням на стопи.

### **Завдання:**

1. За допомогою плантограми виявити в дітей відхилення у формуванні склепіння стопи (плоскостопість);
2. Навчити дітей практичним навичкам збереження здоров'я стоп, зміцнити м'язи стоп;
3. Створити в групі умови для проведення комплексів із фізичної культури оздоровчого напрямку для профілактики плоскостопості у дітей;
4. Виховувати в дітей бажання бути здоровими.
5. Поглибити знання батьків про профілактичні заходи щодо попередження плоскостопості;
6. Долучити батьків до корекційної роботи в домашніх умовах.

### **1.3. План основних заходів виконання**

1. Провести діагностичну роботу з виявлення плоскостопості у дітей різних вікових груп.
2. Створити умови для проведення комплексів із фізичної культури оздоровчого напрямку з профілактики плоскостопості, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, м'язів і зв'язок стоп у дітей дошкільного віку;
3. Сформувати у батьків і дітей знання про значущість профілактичних заходів з плоскостопості, переконати в необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, розробити консультацію для батьків.
4. Сформувати у дітей бажання і потребу жити у світі рухів. Відчувати радість, щастя, любов, успіх, отримувати задоволення від занять, навчатися координувати свої рухи, вміти володіти своїм тілом і легко маніпулювати ним. Створювати атмосферу емоційного комфорту, чуйності, розкріпачення, самостійної творчої активності.

### **1.4. Очікувані результати**

Використання посібника дасть змогу:

1. Зміцнити здоров'я дітей дошкільного віку, провести профілактику деформації склепіння стопи (плоскостопості), а також закріпити практичні навички для систематичних занять з фізичної культури оздоровчого напрямку.
2. Формувати в дошкільників валеологічну свідомість, розуміння того, що здоров'я – найдорожчий скарб людини.

3. Створити умови для проведення профілактичних засобів та корекційно-профілактичних комплексів із профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку.

4. Забезпечити цілеспрямовану діяльність зі збереження та зміцнення здоров'я дитини через упровадження корекційно-профілактичних комплексів із профілактики плоскостопості.

5. Підвищити батьківську ефективність у виховних взаєминах шляхом використання певних методів виховання.

## **РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ ІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **2.1. Концептуальні засади технології використання корекційно-профілактичних комплексів із профілактики плоскостопості в освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Сьогодні стан здоров'я населення України набуває статусу проблеми, яка погрожує національній безпеці держави [3].

Ключовими напрямками державної освітньої політики мають стати: формування здоров'язбережного середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу; розвиток наукової та інноваційної діяльності в освіті, підвищення якості освіти на інноваційній основі [17]

Дошкільний вік – базовий етап фізичного, психологічного та соціального становлення особистості дитини [11].

Основними завданнями є: поліпшення якості дошкільної освіти, розроблення механізму, що забезпечує її сталий інноваційний розвиток; забезпечення особистісного зростання кожної дитини з урахуванням її задатків, здібностей, індивідуальних психічних і фізичних особливостей; збереження та зміцнення здоров'я дітей з раннього дитинства [8].

Дитина може діяти не тільки за зразком, але й на творчому рівні, що забезпечує гармонійне поєднання рушійних сил активності дитини, спрямованих на здобуття знань, умінь, навичок та реалізацію особистісних механізмів регуляції своєї поведінки для досягнення поставленої мети. Творчі діяльнісні досягнення дитини характеризують прояв її здібностей (рухових, комунікативних, пізнавальних, мовленнєвих, образотворчих, музичних та інших) [2].

Збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дошкільнят, активної життєвої позиції щодо власного життя та власної безпеки – один із пріоритетних напрямів роботи сучасного ЗДО [2].

Статистичні дані про тенденції збільшення порушень постави у 50% дітей молодшого шкільного віку в період навчання в школі. На наш погляд, отримані результати ставлять під сумнів ефективність вирішення оздоровчих завдань у традиційних заняттях фізичною культурою, де вправам, спрямованим на формування постави, приділяється недостатньо уваги.

## **2.2. Теоретичні засади технології використання корекційно–профілактичних комплексів із профілактики плоскостопості в освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку.**

Лише здорова дитина може максимально реалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від педагогів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури, її популяризації серед дітей та дорослих [24].

Фізичні вправи оздоровчого напрямку широко використовують як для профілактики захворювань, так і в лікуванні та реабілітації більшості дітей з ортопедичними захворюваннями. Вони посідають перше місце серед інших методів консервативного лікування.

Застосування фізичних вправ при розв'язанні лікувальних завдань ортопедичної клініки зумовлене найстійкішим зв'язком цих засобів з опорно-руховим апаратом дитини, можливістю тонкого впливу на морфологію та функцію кісток, суглобів, зв'язок. Завдяки властивим механізмам дій фізичних вправ оздоровчого напрямку має могутній стимулюючий вплив на організм дитини та її функціональні системи. Особливого значення для ортопедичної клініки набуває трофічна дія вправ і масажу, що зумовлюють процеси регенерації та репарації при ураженнях. Своєчасне залучення комплексного механізму дає можливість задовільного пристосування до зовнішніх вимог навіть за наявності тимчасових або стійких порушень функції [22].

Методика відновного лікування (реабілітації) дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату має деякі особливості, ґрунтуються на певних принципах, головним з яких є раннє, систематичне, суворо дозоване і комплексне застосування вправ та масажу. Завдання і план можливого

використання фізичних вправ при лікуванні цих дітей повинні впливати з етіології, патогенезу і клінічних проявів захворювання. Крім місцевого впливу, раннє застосування фізичних вправ та масажу забезпечує також і поліпшення загального стану хворого [21].

Для дітей з ортопедичними змінами фізичні вправи добираються згідно з фізіологічними особливостями росту, розвитку, віком і руховими можливостями кожної дитини.

Вправи можуть мати позитивний вплив тільки за умови їх безупинного, систематичного і тривалого застосування.

В усіх випадках лікування плоскостопості слід дотримуватися такого обов'язкового принципу методики, як поступовість і суворо дозоване зростання навантаження. На початку лікування фізичні вправи застосовують звичайно у вигляді невеликого комплексу спеціальних вправ, проведених на тлі загально розвиваючих вправ. У міру усунення деформації навантаження потрібно поступово і невинно збільшувати. У тих випадках, коли дозволяють вік і стан дитини, обов'язково використовують ігрові вправи [20].

Виключно важливо поєднувати виконання вправ із масажем, який, зменшуючи болісність і поліпшуючи умови кровообігу, створює передумови для більш повного використання спрямованих рухів. Масаж також є важливим засобом вибіркового подразнення нервово-м'язового апарату хворого [23].

### **2.3. Методичні засади технології використання корекційно-профілактичних комплексів із профілактики плоскостопості в освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Профілактика плоскостопості полягає в організації правильного фізичного виховання дітей, зміцненні м'язово-зв'язкового апарату гомілок та стіп, носінні раціонального взуття.

Створюючи правильні умови статичного навантаження на нижні кінцівки, потрібно виключати можливість їх перевантаження, що виникає при занадто тривалому стоянні, досягти чергування статичного напруження і динамічної роботи м'язів.

В усуненні функціональної недостатності стіп і зміцненні м'язового - зв'язково апарату нижніх кінцівок, зокрема м'язових груп, що активно беруть участь у підтримці нормальної ресорної функції стопи, велику роль відіграє фізична культура. У зв'язку з цим у дитячому віці потрібно виконувати спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів і зв'язково-суглобового апарату стіп. Дуже корисною є ходьба босоніж по нерівному ґрунту [24].

Ступні дитини ще зберігають плоско-вальгусний тип стояння, ресорна функція стоп знижена – ось чому треба уникати таких ударно-струшувальних рухових дій, як зістрибування з підвищення, стрибки у висоту та довжину – це може сприяти деформуванню та пошкодженню хребців та міжхрибцових дисків. У цьому віці дітям важко довго зосереджуватися на одному виді рухових дій (на одній вправі) – у них є потреба у швидкій зміні однієї вправи іншою, необхідно передбачити частішу зміну ігрових образів (фізичних вправ), зменшивши кількість повторів однієї вправи. Діти дошкільного віку більш схильні до наслідування рухових дій за педагогом, тому вихователю треба бути дуже переконливим і використовувати наочність, відтворюючи той чи інший ігровий образ для малюків, підкріплюючи його відповідною загальною руховою пластикою, мімікою та мовленнєвим супроводом [21].

Фізичні вправи використовують при всіх формах плоскостопості як один із засобів комплексної терапії, що забезпечує нормалізацію рухової сфери, збільшення загальної та силової витривалості м'язів, у першу чергу нижніх кінцівок, підвищення фізичної працездатності.

Під час занять поєднують спеціальні вправи з вправами на розслаблення і загально розвиваючими, проводячи їх з відповідних вихідних положень. Загально-розвиваючі вправи за складністю виконання добирають відповідно до віку та фізичного розвитку дитини для того, щоб не перевтомлювати м'язово-зв'язковий апарат стіп. Включення загально розвиваючих вправ у процедуру лікувальної гімнастики є обов'язковим, тому що плоскостопість розвивається переважно у фізично ослаблених дітей [24].

На початку лікувального курсу спеціальні вправи для м'язів гомілки і стопи виконують із вихідних положень лежачи і сидячи, які виключають вплив маси тіла на склепіння стопи. У цьому періоді слід дотримуватися вирівнювання тону м'язів, що утримують стопу в правильному положенні, поліпшуватимуть координацію рухів.

До спеціальних належать вправи для великого мілкового м'яза і довгих згиначів пальців (посилують супінацію заднього відділу стопи і ротують гомілку на зовні), довгого малогомілкового м'яза (здійснює пронацію переднього відділу стопи), довгого згинача великого пальця, коротких згиначів пальців і заднього великого м'яза (сприяють поглибленню поздовжнього склепіння [21].

В основному періоді лікувального курсу спеціальні вправи виконують з опором, із використанням предметів і приладів, спеціальних пристосувань біля гімнастичної стінки. Застосовувані Вихідні положення – лежачи, сидячи, стоячи, у русі – надають можливість регулювати навантаження у певних м'язах гомілки і стопи. Ефективні вправи з хапанням пальцями стіп дрібних

предметів та їх перекладанням, катанням підшвами ніг палиці тощо. Рекомендують ходьбу босоніж боком у поздовжньому напрямку, по ребристих дошках. Для закріплення досягнутих результатів корекції використовують вправи на спеціальні види ходьби:

- ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину;
- ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину;
- ходьба на носках із високим підійманням колін;
- ходьба на гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із перекладин), триматися за перекладину на рівні грудей;
- ходьба по ребристій поверхні;
- ходьба на носках по похилій площині вгору (спиною вперед), потім униз (гімнастичну лаву встановлюють на гімнастичну стінку під кутом 10-15 градусів);
- ходьба ковзними кроками зі згинанням пальців.

Усі спеціальні вправи проводяться разом із вправами на вироблення правильної постави і загально розвиваючими вправами зі зростаючим дозуванням.

Підвищує ефективність виконання фізичних вправ використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії. Завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, покращується якість їх виконання та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії [19].

Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів. У казкотерапевтичному процесі сьогодні використовується 5 видів казок (класифікація Т.Д.Зінкевич-Євстігнеєвої): художні; дидактичні; медитативні; психотерапевтичні; психокорекційні, які конструюються відповідно до актуальної ситуації. Безперечно, це значною мірою підвищує інтерес дошкільників до фізичних вправ і водночас сприяє їхньому морально-етичному вихованню. [22].

### **Опис дидактичного навчально-практичного посібника «Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку засобами профілактики плоскостопості».**

Актуальність та значущість навчально-практичного посібника розкриває актуальність застосування комплексів з профілактики

плоскостопості у дошкільників, як в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, так і з дітьми загального розвитку.

Запропонований підхід щодо проведення практичних вправ реалізовує вирішення профілактичних, корекційних, навчальних, оздоровчих, мотиваційних і виховних завдань, розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок щодо збереження власного здоров'я.

Структура дидактичного навчально-практичного посібника містить титульну сторінку, книжковий блок з 73 сторінок. Посібник зручний для використання в організації індивідуальної, групової профілактичної роботи (у супроводі педагогів, асистентів педагогів).

Завдання посібника представляють простір для комбінації комплексних вправ, полегшуючі роботу педагогам ЗДО під час проведення профілактичних вправ як з нормотиповими вихованцями, так і вихованцями нормо типового розвитку, з наявністю виражених ступенів плоскостопості, та з метою запобігання виникнення плоскостопості.

Педагог може використовувати запропоновані комплекси вправ, враховуючи бажання дітей та їх відповідних індивідуальних потреб.

Комплекси вправ представляють собою окремі картки, які підпорядковані візуальному практичному методу. Упорядковані картки визначаються стимульним матеріалом, що допомагає зробити практичні вправи емоційними і захоплюючими.

Оздоровча профілактична діяльність буде продуктивною та успішною, якщо у дітей сформується позитивне ставлення до оздоровчого процесу. Тобто, якщо дитина матиме сильні, яскраві, глибокі мотиви, що спонукають її діяти активно, перемагати труднощі, наполегливо рухатись до наміченої цілі.

Підґрунтям використаних підходів щодо впровадження комплексу вправ задля профілактики плоскостопості зумовлено безпосереднім використанням нестандартного обладнання та масажних килимків, що є ефективним засобом корекції, коли інтелектуальний розвиток органічно пов'язаний з руховою активністю.

Дана система проведення практичних профілактичних вправ має на меті поповнити колекцію рухових ігор, які мають певний профілактичний вплив щодо виникнення та профілактики плоскостопості та порушення постави.

Використання рухових ігор дозволяє формувати ключові компетентності дітей дошкільного віку, що сприяє всебічному розвитку дошкільника. Раціональне використання запропонованих вправ сприяє профілактиці, задовольняє рухові потреби кожної дитини, підвищенню

функціональних можливостей дитячого організму, підвищують інтерес до різних видів виконання профілактичних вправ. Одночасно розв'язуються здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику й гармонійний розвиток дітей .

### **Розвиток ключових компетентностей дитини дошкільного віку**



**Здоров'язберігаюча  
компетентність**



**Комунікативна  
компетентність**



**Соціальна  
компетентність**



**Ігрова  
компетентність**



**Рухова  
компетентність**

## Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №1

<p><i>Мета:</i> формувати навички правильної постави, зміцнювати м'язову систему, зміцнювати м'язи і зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості, виховувати свідоме ставлення до правильної постави.</p> <p><i>Обладнання:</i> гімнастична стінка, гімнастична лава, гімнастичні палиці, килимки для профілактики плоскостопості, маленькі іграшки.</p>				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3-4 р.ж.	Діти 5- 6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	<p><b>Ходьба</b></p> <p>1. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.</p> <p>2. Ходьба на носках із високим підійманням колін.</p> <p>3. Стоячи на чотирьох кінцівках, пересування на носках невеликими кроками вперед.</p> <p>4. Ходьба на гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із перекладин), триматися за перекладину на рівні грудей.</p>	1 хв	1 хв
		<p><b>З вихідного положення лежачи:</b></p> <p>1. Лежачи на спині, по черзі і разом відтягувати носки стіп, піднімаючи та опускаючи зовнішнє склепіння стопи.</p> <p>2. Лежачи на спині, зігнуті ноги в колінах, спертися стопами у підлогу, розвести п'яти у сторони, повернути у вихідне положення.</p> <p>3. Лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 — зігнути ноги (видих); 3 — випростати ноги вперед (вдих); 4 — в. п. (видих). Спину і голову з підлоги не піднімати.</p>	4-6 разів	6-8 разів
			6 разів	10 разів.
			5 разів	8 разів.

		<p><b>Сидячи</b>  4. Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, стопи паралельно на ширину долоні, зведення носків до стикання пальцями і розведення їх (п'яти від підлоги не відривати).  5. Сидячи на підлозі В. п. — упор сидячи ззаду; 1 — підняти ноги вперед, руки в сторони «кут» — (вдих); 2—3 — тримати положення «кута»; 4 — в. п. (видих).</p>	5-6 разів	10 разів
		<p><b>Стоячи на підлозі</b>  6. В. п. — о. с.; 1 — піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2—3 — присід, руки вгору (видих); 4 — з. п.</p>	4 рази	8 разів.
2	Рухлива гра	Рухова гра 1 «Мисливці за скарбами» ЧСС 115-120 уд./хв.)	5-6 хв	5-6 хв
3	Вправи із палицею	<p>1. Ходьба поперек палиці. (Для цього необхідно розташувати її в середині стопи, поперек. Суть даної вправи полягає саме у переступанні по палиці бічними кроками, від одного краю до іншого.)</p> <p>2. Ходьба вздовж палиці. (Для цього необхідно виконувати кроки по палиці, розташувавши її уздовж стопи. Спочатку починаєте йти вперед носками, назад - задом наперед.)</p> <p>3. Катання палиці ногами. (Для цього потрібно катати палицю по підлозі, спочатку кожною ногою окремо, прийнявши упор сидячи на стільці або на підлозі. Після цього катаємо палицю двома ногами одночасно.)</p>	1 хв  1 хв  1 хв	1-2 хв  1-2 хв  1-2 хв
		Разом	15хв	25 хв

## Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №2

<p><i>Мета:</i> формувати навички правильної постави та склепіння стопи, розвивати координацію, зміцнювати м'язи стопи та гомілки використовуючі нестандартне обладнання та масажні м'ячі, сприяти підвищенню інтересу та активності дітей до більш якісного виконання вправ.</p> <p><i>Обладнання:</i> гімнастична ребриста дошка, гімнастична лавка, палички довжиною 20-30 см., гумові масажні м'ячі на кожну дитину.</p>				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3- 4 р.ж.	Діти 5-6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.	1 хв	1 хв
		2.Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.	1 хв	1хв
		3.Ходьба по ребристій поверхні.	1 хв	1 хв
		4.Ходьба на носках по похилій площині вгору (спиною вперед), потім униз (гімнастичну лавку встановлюють на гімнастичну стінку під кутом 10-15 градусів).	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b>		
		1.Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стегна розведені, стопи торкаються одна одну підошовними поверхнями: відведення і приведення стіп у ділянці п'ят з упором у передній частині стопи.	4-5 разів	5-6 разів
		2.Лежачи на спині, колові рухи стіп у ту чи іншу сторону.	5 разів	10 разів
		3.Лежачи на спині, ноги нарізно, ковзний рух стопою правої (лівої) ноги по гомілці лівої (правої) ноги підошовною поверхнею стопи намагатися охопити гомілку, пальці згинати.	6 разів кожно ю ногою	10 разів кожною ногою
		<b>Сидячи</b>		
		4. Сидячи на гімнастичній лавці поздовжньо або на підлозі, руки на поясі, стопи паралельно на відстані долоні, підняти носки (на себе).	6 разів	10 разів

		5. Сидячи «по-турецьки», кисті спираються у підлогу на рівні стопи, спроба встати з опорою на тильній поверхні стіп і нахилом тулуба вперед.	3-4 разів	4-5 разів
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6.В. п. — о. с.; 1 — випад правою ногою вперед, руки в сторону (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 – 4 — те саме лівою ногою.	3-4 разів на кожну ногу	5-6 разів на кожну ногу
2	Рухлива гра	Рухова гра 2 «Естафета з паличкою» ЧСС 115-120 уд./хв.	5-6 хв	5-6 хв
3	Вправи із масажним м'ячиком	1. «Повільне перекочування». Сидячі на стільці, спокійно покатайте гумовий масажний м'ячик взад-вперед ногою (ступнею).	1 хв	1-2 хв
		2. «Бічне перекочування». Сидячі на стільці, помасажуйте масажним м'ячиком зовнішню поверхню стопи спочатку на одній нозі, потім по іншій.	1хв	1-2 хв
		3. «Їзда по підлозі». Займіть вихідне положення, стопи поставте на підлогу, паралельно один одному. Між ними затисніть масажний м'ячик з шипами. Потім «поїздити» стопами взад і вперед так (не відриваючи при цьому їх від підлоги), щоб м'ячик між ними перекочувався.	1хв	1-2 хв
		4. «Підстрибування». Сидячі на стільці, м'ячик на підлозі, злегка притиснутий стопою. Ногу треба злегка підняти, а потім опустити назад на м'ячик, як би легенько по ньому б'ючи. Стопа повинна стрибати на м'ячику. Вправа краще виконувати в швидкому темпі, двома стопами одночасно.	1 хв	1-2 хв
		Разом	15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №3

<p><i>Мета:</i> формувати навички правильної постави використовуючи різновиди корегуючої ходьби, зміцнювати м'язову систему, зміцнювати м'язи і зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості, виховувати свідоме ставлення до правильної постави.</p> <p><i>Обладнання:</i> канат, зім'ятий папірець на кожну дитину та гумовий м'яч, масажні килимки, іграшка білки або малюнок, шишки, каштани, жолуді.</p>				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3-4 р.ж.	Діти 5-6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину, на п'ятах.	1 хв	1 хв
		2.Ходьба ковзними кроками зі згинанням пальців.	1 хв	1хв
		3.Стоячи на чотирьох кінцівках, пересування на носках невеликими кроками вперед.	1 хв	1 хв
		4. Ходьба ялинкою по канату.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:.</b>		
	1. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах упор стопами у підлогу, по чергове піднімання п'ят від опори.	4-6 разів	6-8 разів	
	2. Лежачи на правому (лівому) боці, ноги випрямленні, згинання лівої (правої) ноги в колінному суглобі, підошовне згинання в гомілковостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання.	3-4 разів	5-6 разів	
	3. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, по чергове згинання та розгинання ніг в колінах по черзі .	4-5 разів	6-8 разів	
	<b>Сидячи</b>			
	4.Сидячи на підлозі, коліна підтягнуті, захопити пальцями ніг зім'ятий папірець і перекласти його вліво, потім вправо.	3-4 разів в кожному сторону	5-6 раз в кожному сторону	
	5. Сидячи на стільці піднімання			

		м'яча обома ногами здовивши його між стопами	4-5 разів	6-8 разів
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6.В. п. — упор присівши; 1 — поштовхом ніг упор лежачи; 2 — зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3 — розгинаючи руки, упор лежачи; 4 — в. п.	3-4 разів	5-6 разів
2	Рухлива гра	Рухова гра 3 «Нагостинах у білочки» ЧСС 115-120 уд./хв	5-6 хв	5-6 хв
3	Вправи на масажному килимку	Початкове положення – руки на поясі. Слідкуйте, щоб спина була рівною. 1.Ходіння босоніж по поверхні килимка вперед-назад. 2.Ходьба на зовнішньому зводі стопи. 3.Ходьба на внутрішньому зводі стопи. 4.Перекати з п'яти на носок.	1хв  1 хв 1 хв 1 хв	2хв  1-2 хв 1-2 хв 1-2 хв
		Разом	15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №4

<i>Мета:</i> формувати навички правильної постави, зміцнювати м'язову систему, зміцнювати м'язи і зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості, виховувати свідоме ставлення до правильної постави.				
<i>Обладнання:</i> гімнастична стінка, гімнастична лава, масажні гумові м'ячі на кожну дитину, палички (фломастери, олівці різної довжини та кольору, кришки різного кольору).				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3-4 р.ж.	Діти 5- 6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішніх краях ступнів. 2.Ходити на носках, ноги напівзігнуті - «крадькома». 3.Ходьба на гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із ереклядин),триматися за	1 хв 1 хв 1 хв	1 хв 1хв 1 хв

		перекладину на рівні грудей. 4. Перекочування з носків на п'яти.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b> 1. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах упор стопами у підлогу, почергове піднімання п'ят від опори. 2. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стегна розведені, стопи торкаються одна одну підшовними поверхнями: відведення і приведення стіп у ділянці п'ят з упором у передній частині стопи. 3. Лежачи на спині, коліна зігнуті і ноги на підлозі. Помістіть м'яч (максимальний діаметр 10 см) між колінами. Підніміть стегна від підлоги. Напружте сідничні м'язи - м'яч не повинен впасти! Затриматись на 5-10 секунд	6 разів  6 разів	10 разів  10 разів
		<b>Сидячи</b> 4. Сидячі на підлозі, ноги в положенні метелика. Помістити м'ячик між ступнями ніг. Після вивертання переднього відділу стопи, стискатим'яч 10-15 сек. 5. В. п. — сидячи на гімнастичній лаві, кисті упираються в лавку. Виконуються рухи «повзання» стопою вперед і назад за допомогою пальців	3-4 разів	5-6 разів
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6. В. п. — стоячи, руки на поясі, плечі відведені назад. По черзі піднімати на носок одну ногу, максимально згинаючи стегно і стопу іншої ноги; повернутися у в. п.	3-4 рази на кожну ногу	5-6 рази на кожну ногу
2	Рухлива гра	Рухова гра 4 «Посортуй та склади» ЧСС 115-120 уд./хв.)	5-6 хв	5-6 хв
3	Самомасаж	1. Однією рукою, утворюючи «вилку» з великого пальця і мізинця, обхопити гомілку і зафіксувати стопу. Іншою		

		погладити стопу від пальців до кісточки.		
		2.Зробити масажування стопи всіма пальцями рук.	1 хв	1-2 хв
		3.Погладити стопу граблеподібним рухом руки в напрямку до пальців.	1 хв	1-2 хв
		4. Поплескати підошву долонею, а потім кулачком.	1 хв	1-2 хв
		5. Зігнути стопу на себе, потім розслабити, щоб вона довільно опустилася вниз.		
		6. Розтерти подушечкою великого пальця руки зону в центрі підошви.	1 хв	1-2 хв
		7. Погладити всю стопу від пальців до кісточки.		
		8.Розслабитися та посидіти декілька секунд спокійно.		
		Разом	15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №5

*Мета:* формувати навички правильної постави та склепіння стопи, розвивати координацію, зміцнювати м'язи стопи та гомілки використовуючі нестандартне обладнання та масажні м'ячі, сприяти підвищенню інтересу та активності дітей до більш якісного виконання вправ.

*Обладнання:* гімнастична лава, гімнастичні палиці, гумові масажні м'ячі на кожну дитину.

№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3-4 р.ж.	Діти 5-6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.	1 хв	1 хв
		2. Перекати з зовнішньої на внутрішню сторону стопи.	1 хв	1хв
		3. Стрибки на носках.	1 хв	1 хв
		4. Ходьба по обручах в парах.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b>		
		1. В. п. — лежачи на спині, м'яч між стопами. Почергове підтягування ніг колінами до грудей.	4-5 разів	6-8 разів
		2. В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті. Стискання (згинання) пальців ніг у «кулак»; повернутися у вихідне	6 разів	10 разів

		положення 3. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті. Пересування стоп за допомогою пальців.	5 разів	6-8 разів
		<b>Сидячи:</b> 4.В. п. — сидячи на лаві, нога закинута на коліно іншої ноги, кисті рук упираються в лавку, спина притиснута до стіни. Відтягати носок з поворотом стопи всередину; повернутися ув. п. 5. В. п. — сидячи на стільці. Проробити кругові обертання стоп назовні й усередину; повторити вправу. Обертання стоп виконувати з напруженням, відтягуючи носок.	6-8 разів  5-6 разів в кожну сторону	8-10 разів  10 раз в кожну сторону
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6.В. п. — стоячи, носки разом, п'ятки нарізно, руки на поясі. По черзі підніматися на носки однієї та іншої ноги.	6 разів	10 разів
2	Рухлива гра	Рухова гра 5 «Морська фігура » ЧСС 120-138 уд./хв.)	5-6 хв	5-6 хв
3	Вправи із палицею	1.Ходьба поперек палиці. (Для цього необхідно розташувати її в середині стопи, поперек. Суть даної вправи полягає саме у переступанні по палиці бічними кроками, від одного краю до іншого.) 2. Ходьба уздовж палиці. (Для цього необхідно виконувати кроки по палиці, розташувавши її уздовж стопи. Спочатку починаєте йти вперед носками, назад - задом наперед.) 3.Піднімання палиці ногами. (Для цього потрібно захопити палицю пальцями ноги, та піднімати,спочатку кожною ногою окремо, а потім обома ногами,приймавши упор сидячи на стільці або на підлозі.	1 хв  1хв  1 хв	1-2 хв  1-2 хв  1-2 хв
		Разом	15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №6

<i>Мета:</i> формувати навички правильної постави використовуючи різновиди корегуючої ходьби та вправи самомасажу, зміцнювати м'язову систему, м'язи і зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості, виховувати свідоме ставлення до правильної постави. <i>Обладнання:</i> балансір, масажні м'ячі на кожному дитині, килимки для профілактики плоскостопості.				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3-4 р.ж.	Діти 5-6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.	1 хв	1- 2 хв
		2. Ходьба на носках із високим підійманням колін.	1 хв	1хв
		3. Ходьба приставним кроком боком по палиці	1 хв	1 хв
		4. Балансування на балансірі, перекочування з носків на п'яти.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b>		
	1. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стегна розведені, стопи торкаються одна одну підшовними поверхнями: відведення і приведення стіп у ділянці п'ят з упором у передній частині стопи.	5-6 разів	10 разів	
	2. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, по чергове згинання та розгинання ніг в колінах по черзі	6-8 разів	1 хв	
	3. Лежачи на спині, ноги нарізно, ковзний рух стопою правої (лівої) ноги по гомілці лівої (правої) ноги підшовною поверхнею стопи намагатися охопити гомілку, пальці згинати.	5 разів на кожну ногу	1 хв	
	<b>Сидячи</b>			
	4. В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом, випрямлені, упор руками за спиною. Згинати ноги, розводячи стегна і підтягуючи стопи із з'єднаними підшовами; повернутися у в.п.	4-6 разів	6-8 разів	
	5. В. п. — сидячи на підлозі, ноги зігнуті, стопи разом, руки за спиною в упорі. Розвести стегна, одночасно	4-6 разів	6-8разів	

		встановлюючи стопи на бічний край і максимально згинаючи пальці; повернутися у в. п.		
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6.В. п. — стоячи, стопи паралельні, руки на поясі. Нахилити тулуб уперед, одночасно розводячи руки в сторони і відводячи ноги назад (по черзі) — «ластівка»; і повернутися у в. п.	4-5 разів на кожну ногу	6-8 разів на кожну ногу
2	Рухлива гра	Рухова гра 6 «Рибки та акули» ЧСС 148-168 уд./хв.	5-6 хв	5-6 хв
3	Вправи із масажним мячиком	1. «Бічне перекочування». Сидячі на стільці, помасажуйте масажним мячиком зовнішню поверхню стопи спочатку на одній нозі, потім по іншій.	1 хв	1-2 хв
		2.«Їзда по підлозі». Займіть вихідне положення, стопи поставте на підлогу, паралельно один одному. Між ними затисніть масажний мячик з шипами. Потім «поїздити» стопами взад і вперед так (не відриваючи при цьому їх від підлоги), щоб мячик між ними перекочувався.	1 хв	1-2 хв
		3. «Підстрибування». Сидячі на стільці, мячик на підлозі, злегка притиснутий стопою. Ному треба злегка підняти, а потім опустити назад на мячик, як би легенько по ньому б'ючи. Стопа повинна стрибати на мячику. Вправа краще виконувати в швидкому темпі, двома стопами одночасно.	1 хв	1-2 хв
		4. «Біг». Можна виконувати однією або двома стопами. Займіть вихідне положення, поставте стопу на мячик і швидко-швидко катайте його взад-вперед. «Біжіть» якомога швидше. Якщо вправа виконується обома стопами одночасно, то ноги повинні рухатися по черзі, одна - вперед, друга	1 хв	1-2 хв
		Разом	15 хв	25 хв

## Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №7

<p><i>Мета:</i> формувати навички правильної постави та склепіння стопи, розвивати координацію, зміцнювати м'язи стопи та гомілки використовуючі нестандартне обладнання, сприяти підвищенню інтересу та активності дітей до більш якісного виконання вправ.</p> <p><i>Обладнання:</i> голчасті полусфери, масажні килимки, аркуш паперу А4 та фломастери на кожного гравця.</p>				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3- 4 р.ж.	Діти 5- 6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.	1 хв	1 хв
		2.Прогулянка на масажних голчастих полусферах - спробуйте зберегти баланс.	1 хв	1хв
		3.Ходьба ковзними кроками зі згинанням пальців.	1 хв	1 хв
		4.Перекочування з носків на п'яти.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b>		
		1.Лежачи на спині, по черзі і разом відтягувати носки стіп, піднімаючи та опускаючи зовнішнє склепіння стопи.	5-6 разів	10 разів
		2.Лежачи на спині, зігнуті ноги в колінах, спертися стопами у підлогу, розвести п'яти у сторони, повернути у вихідне положення.	6-8 разів	10 разів
		3. Лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 — зігнути ноги (видих); 3 — випростати ноги вперед (вдих); 4 — в. п. (видих). Спину і голову з підлоги не піднімати.	4-5 разів	6-8 разів
		<b>Сидячи</b>		
		4.В. п. — сидячи на лаві, нога закинута на коліно іншої ноги, кисті рук упираються в лавку, спина притиснута до стіни. Відтягати носок з поворотом стопи всередину; повернутися у в. п.	4-5 разів кожною ногою	6-8 разів кожною ногою
		5. В. п. — сидячи на стільці.		

		Проробити кругові обертання стоп назовні й усередину; повторити вправу. Обертання стоп виконувати з напруженням, відтягуючи носок.	5-6 разів на кожну сторону	10 разів на кожну сторону
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6.В. п. — основна стійка, руки на поясі, плечі відведені назад. Ходити з приведенням переднього відділу стоп, піднімаючись на носки при кожному кроці. При русі максимально витягувати тулуб вгору.	1 хв	1 хв
2	Рухлива гра	Рухова гра 7 «Продовжуй малюнок» ЧСС 115-120 уд./хв.)	6-8 хв	6-8 хв
3	Вправи із масажним килимком	Початкове положення – пряма спина і руки на поясі. 1.Ходіння по килимку вперед, а потім назад 2.Ходьба на зовнішньому і внутрішньому зводі стопи 3.Переكاتи з п'яти на носок. 4.Ходьба вперед спиною. 5.Ходіння, перекочуючись з п'яти на носок. 6.Ходьба на носочках і п'ятах	1 хв 1 хв 1 хв 1 хв 1 хв 1 хв	1-2 хв 1-2 хв 1-2 хв 1-2 хв 1-2 хв 1-2 хв
		Разом	15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №8

*Мета:* формувати навички правильної постави використовуючи різновиди корегуючої ходьби, зміцнювати м'язову систему, м'язи і зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості, виховувати свідоме ставлення до правильної постави.

*Обладнання:* ребриста дошка, балансир, масажний м'ячі на кожну дитину. кольорові відра, різнокольорові елементи конструктора за кольороми відер.

№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3- 4 р.ж.	Діти 5- 6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках,на п'ятах, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.	1 хв	1 хв
		2.Ходьба по ребристій поверхні.	1 хв	1хв
		3.Стоячи на чотирьох кінцівках,		

		пересування на носках невеликими кроками вперед.	1 хв	1 хв
		4.Балансування на балансірі перекочування з носків на п'яти.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b> 1.Лежачи на правому (лівому) боці, ноги випрямленні, згинання лівої (правої) ноги в колінному суглобі, підошовне згинання вгомількостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання.	5-6 разів кжною ногою	6-8 разів кжною ногою
		2.Лежачи на спині, ноги зігнуті. Стискання (згинання) пальців ніг у «кулак»; повернутися у в. п.	6 разів	10 разів
		3. Лежачи на спині, зігнуті ноги в колінах, спертися стопами у підлогу, розвести п'яти у сторони, повернути у вихідне положення.	5-6 разів	10 разів
		<b>Сидячи</b> 1.Сидячі на підлозі, захопити пальцями гімнастичну палицю, ноги випрямити, ноги зігнуті – в.п.	4-5 разів	6-8 разів
		2.Сидячі на підлозі, під кжною стопою маленький м'яч, поворот стіп усередину, притиснути обидва м'ячі один до одного – в.п.	5-6 разів	10 разів
		<b>Стоячи ндлозі</b> 6.В. п. — стоячи на бічних поверхнях стоп. Присідання	3-4 рази	6-8 разів
2	Рухлива гра	Рухова гра 8 «Грибники» ЧСС 148-168 уд./хв.	6-8 хв	6-8 хв
3	Самомасаж	1.Однією рукою, утворюючи «вилку» з великого пальця і мізинця, обхопити гомілку і зафіксувати стопу. Іншою погладити стопу від пальців до кісточки. 2.Зробити масажування стопи всіма пальцями рук. 3.Погладити стопу граблеподібним рухом руки в напрямку до пальців.	1-2 хв  1-2 хв	1-2 хв  1-2 хв

		4.Поплескати підошву долонею, а потім кулачком. 5.Зігнути стопу на себе, потім розслабити, щоб вона довільно опустилася вниз. 6.Розтерти подушечкою великого пальця руки зону в центрі підошви. 7.Погладити всю стопу від пальців до кісточки. 8.Розслабитися та посидіти декілька секунд спокійно.	1 хв  1 хв	1-2 хв  1 хв
		Разом	15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №9

*Мета:* формувати навички правильної постави, зміцнювати м'язову систему, зміцнювати м'язи і зв'язки стоп з метою попередження плоскостопості, виховувати свідоме ставлення до правильної постави.

*Обладнання:* тканинний килимок, гімнастична палиця, автівки на кожному командув, масажні м'ячики, масажні килимки.

№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3- 4 р.ж.	Діти 5- 6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1.Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішніх та внутрішніх краях стіп	1 хв	1 хв
		2.Ходьба гусаком руки на колінах.	1 хв	1хв
		3.Стоячи на чотирьох кінцівках, пересування на носках невеликими кроками вперед.	1 хв	1 хв
		4. Стрибки на носках.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b>		
	1.В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна дотикаються, носки разом, п'ятки нарізно. По черзі відривати п'ятки від підлоги	5-6 разів	10 разів	
	2. В. п. — лежачи на спині, м'яч між стопами. Почергове підтягування ніг колінами до грудей.	5-6 разів	8-10 разів	
	3.Лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 —	4-5 разів	6-8 разів	

		зігнути ноги (видих); 3 — випростати ноги вперед (вдих); 4 — в. п. (видих). Спину і голову з підлоги не піднімати.		
		<b>Сидячи</b> 4.Сидячи «по-турецьки», кисті спираються у підлогу на рівні стопи, спроба встати з опорою на тильній поверхні стіп і нахилом тулуба вперед. 5.Сидячі на підлозі, підгортання пальцями тканинного килимка.	4-5 разів	8-10 разів
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6. В. п. — о. с., пальці рук переплетені за спиною; 1—2 — піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3—4— в. п. (видих).	6 разів	10 разів
2	Рухлива гра	Рухова гра 9 «Водії» ЧСС 120-138 уд./хв.)	5-6 разів	6-8 разів
3	Вправи із палицею	1.Ходьба поперек палиці. (Для цього необхідно розташувати її в середині стопи, поперек. Суть даної вправи полягає саме у переступанні по палиці бічними кроками,від одного краю до іншого.) 2. Ходьба уздовж палиці. (Для цього необхідно виконувати кроки по палиці, розташувавши її уздовж стопи. Спочатку починаєте йти вперед носками, назад - задом наперед.) 3.Катання палиці ногами. Для цього потрібно катати палицю по підлозі, спочатку кожною ногою окремо, прийнявши упор сидячи на стільці або на підлозі. Після цього катаємо палицю двома ногами одночасно.	6-8 хв	6-8 хв
		Разом	1 хв	1-2 хв
			1 хв	1-2 хв
			1 хв	1-2 хв
			15 хв	25 хв

### Комплекс вправ з профілактики плоскостопості №10

<p><i>Мета:</i> формувати навички правильної постави та склепіння стопи, розвивати координацію, зміцнювати м'язи стопи та гомілки використовуючі нестандартне спортивне обладнання та масажні м'ячі, сприяти підвищенню інтересу та активності дітей до більш якісного виконання вправ.</p> <p><i>Обладнання:</i> гімнастична стінка, гімнастична лава, гумові масажні м'ячі на кожную дитину, хустинки різного кольору, корзини, стільці.</p>				
№ З/П	НАЗВА ЕЛЕМЕНТУ КОМПЛЕКСУ	ОПИС	ЧАС, КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРІВ	
			Діти 3-4 р.ж.	Діти 5-6 р.ж.
1	Вправи з профілактики плоскостопості	1. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.	1 хв	1 хв
		2. Ходьба на гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із перекладин), триматися за перекладину на рівні грудей.	1 хв	1 хв
		3. Ходьба ковзними кроками по палиці.	1 хв	1 хв
		4. Перекочування з носків на п'яти.	1 хв	1 хв
		<b>З вихідного положення лежачи:</b>		
	1. Лежачи на спині, ноги зігнуті. Вправа «ВЕЛОСИПЕД»: кругові оберти зігнутими в колінах ногами.	1 хв	1 хв	
	2. Лежачи на правому (лівому) боці, ноги випрямленні, згинання лівої (правої) ноги в колінному суглобі, підшовне згинання в гомілковостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання.	4-6 разів	6-8 разів	
	3. Лежачи на спині, ноги нарізно, ковзний рух стопою правої (лівої) ноги по гомілці лівої (правої) ноги підшовною поверхнею стопи намагатися охопити гомілку, пальці згинати.	6 разів кжною ногою	10 разів кжною ногою	
	<b>Сидячи</b>			
	4. В. п. — упор сидячи ззаду; 1 — підняти ноги вперед, руки в сторони «кут» — (вдих); 2—3 — тримати положення «кута»; 4 — в.	4-5 разів	6-8 разів	

		п. (видих). 5. В. п. — сидячи, стопи паралельні, кисті рук упираються в лавку. Розвести коліна і, одночасно поставивши стопи на бічний край, максимально стиснути пальці стоп; повернутися у в. п.	5-6 разів	6-8 разів
		<b>Стоячи на підлозі</b> 6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 — присід, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих).	4-5 разів	6-8 разів
2	Рухлива гра	Рухова гра 10 «Кольорове прання». ЧСС 120-138 уд./хв.)	7-8 хв	7-8 хв
3	1	1.«Бічне перекочування». Сидячі на стільці, помасажуйте масажним м'ячиком зовнішню поверхню стопи спочатку на одній нозі, потім по іншій. 2.«Їзда по підлозі». Займіть вихідне положення, стопи поставте на підлогу, паралельно один одному. Між ними затисніть масажний м'ячик з шипами. Потім «поїздити» стопами взад і вперед так (не відриваючи при цьому їх від підлоги), щоб м'ячик між ними перекочувався. 3.«Підстрибування». Сидячі на стільці, м'ячик на підлозі, злегка притиснутий стопою. Ногу треба злегка підняти, а потім опустити назад на м'ячик, як би легенько по ньому б'ючи. Стопа повинна стрибати на м'ячику. Вправа краще виконувати в швидкому темпі, двома стопами одночасно. 4.«Біг». Можна виконувати однією або двома стопами. Займіть вихідне положення, поставте стопу на м'ячик і швидко-швидко катайте його взад-вперед. «Біжіть» якомога швидше. Якщо вправа виконується обома стопами одночасно, то ноги повинні рухатися по черзі, одна - вперед, друга	1 хв  1 хв  1 хв  1 хв	1-2 хв  1-2 хв  1-2 хв  1-2 хв
		Разом	15 хв	25 хв

## Картотека рухливих ігор

### Рухова гра «Мисливці за скарбами» (тривалість 5-6 хв.; ЧСС 115-120 уд./хв.)



#### ОПИС ГРИ

Обладнання: килимки для профілактики плоскостопості, маленькі іграшки.  
Вихователь об'єднує дітей на групи 3-4 залежності від кількості дітей.  
На килимку, або підлозі розкидаємо маленькі іграшки або інші ігрові елементи. Діти чекають стартовий сигнал. Після сигналу під музику діти босоніж збирають «скарби» пальцями ніг до локації своєї команди. Гра продовжується коли зберуть всі скарби. Виграє той, хто збере їх найбільше.



**Рухова гра 2**  
**«Естафета з паличкою»**  
**(тривалість 5-6 хв.; ЧСС 115-120 уд./хв.)**



**ОПИС ГРИ**

Обладнання: палички довжиною 20-30 см.

Діти стоять в одну лінію, плече до плеча, босоніж, руки на поясі, спина пряма. Перша дитина бере пальцями ноги паличку і передає її наступному учасникові, не опускаючи на підлогу.

Ускладнений варіант. Змагаються дві команди.

Діти стоять у шерензі, плечем до плеча. Біля першої дитини лежить 12-18 паличок. Діти передають по одній паличці один одному, а останній вибудовує драбинку.



**Рухова гра 3**  
**«Нагостинах у білочки»**  
**(тривалість 5-6 хв.; ЧСС 115-120 уд./хв.)**



**ОПИС ГРИ**

Обладнання: Іграшка білки або малюнок, шишки, каштани, жолуді.  
Вихователь пропонує дітям завітати в гості до білченя, та розповідає, що трапилось лихо - білочка розгубила всі частування і вони перемішалися. Тому пропонує дітям допомогти білочці та розсортувати всі елементи по різним коробочкам чи корзинкам.  
Діти босоніж за допомогою пальців ніг під музику розсортовують елементи .  
Ускладнення. Вихователь об'єднує дітей в команди та задає кожній команді певний елемент для зборів.



**Рухова гра 4**  
**«Посортуй та склади»**  
**(тривалість 5-6 хв.; ЧСС 115-120 уд./хв.)**



**ОПИС ГРИ**

Обладнання: палички (фломастери, олівці різної довжини та кольору, кришки різного кольору).

Вихователь об'єднує дітей у групи та видає команді кольорову позначку та схему візерунка. Діти всією командою стоячи босоніж, пальцями ніг збирають олівці, палички або кришки тільки кольором своєї команди, після того як всі команди зберуть всі елементи дітям необхідно на підлозі утворити малюнок за схемою, використовуючи палички (олівці, фломастери, кришки) різного кольору і довжини.



**Рухова гра 5**  
**«Морська фігура»**  
(тривалість 5-6 хв.; ЧСС 120-138 уд./хв.)



**ОПИС ГРИ**

Діти, утворюють коло, стоячи один за одним починають просуватись по годинниковій стрільці вперед. Вихователь вказує дітям як пересуватись (гусак, навшпиньках і т.і.) Пересуваючись, вони вимовляють слова: «Хвилі гойдаються-раз, хвилі гойдаються - два, хвилі гойдаються - три, на місці, фігура, замри!» Після слова «замри» діти приймають положення правильної постави, стоячи, сидячи, опустившись на коліна. Педагог вибирає кращу «фігуру» - дитини, яка прийняла і зберегла положення правильної постави.

- Правила:
1. прийняту після слова «замри!» позу не можна змінювати;
  2. при повторенні гри необхідно знайти нову позу;
  3. дитина, що не змогла зберегти положення правильної постави, відходить убік і виконує коригуючий вправу за вказівкою педагога.



**Рухова гра 6**  
**«Рибки та акули»**  
**(тривалість 5-6 хв.; ЧСС 148-168 уд./хв.)**

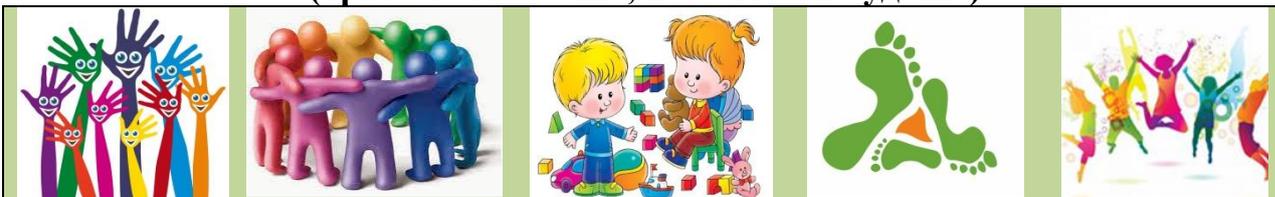


**ОПИС ГРИ**

Обладнання: масажні килимки для профілактики плоскостопості.  
Вибирають ведучого – «акулу», решта дітей – «рибки». За сигналом «Раз, два, три - лови!» вони розбігаються по залу, а ловець "акула" - доторкається рукою. Щоб врятуватися від погоні «акули», гравець зупиняється на масажному килимку і приймає положення стройової стійки, та починає марширувати, килимки не разраховані на всіх ігровів. Кого спіймає акула, той стає ловцем.



**Рухова гра7**  
**«Продовжи малюнок»**  
**(тривалість 6-8 хв.; ЧСС 115-120 уд./хв.)**



**ОПИС ГРИ**

Обладнання: стільці для кожної дитини, папір, фломастери. Дітям пропонується намалювати малюнок за допомогою ніг фломастером. Тема - довільна. В коло виставляємо стільці. Аркуші паперу - на підлозі. Щойно лунає музика, учасники починають рухатися за межами кола, відтворюючи тематику музичного супроводу. Умова: щойно педагог піднімає руки вгору - діти мають змінити свою ходу (довільно); намагаються синхронізувати рухи ногами і руками; підспівують тощо (до 40 сек.). Музика припиняється, учасники сідають на стільці, чіпляють фломастер пальцями ніг, створюють свій малюнок (1-2 хв.). Щойно музика знову залунала – рух дітей продовжується за тими ж умовами; знову припиняється музика – учасники мають сісти вже не на свій стілець, на інший і продовжувати малюнок іншого «автора». Так повторюється ще раз. По завершенні кожна дитина намагається пояснити, що ж вийшло на останній композиції (зв'язне мовлення). Кожному малюнку надається назва і композиції виставляються для перегляду батькам («Ніжки-творці»).



**Рухова гра 8**  
**«Грибники»**  
(тривалість 6-8хв.; ЧСС 148-168 уд./хв.)



**ОПИС ГРИ**

Обладнання: кольорові відра, різнокольорові елементи конструктора за кольороми відер.

На підлозі розкладаються маленькі предмети різного кольору, а дітям на спини одягаємо відерця, які співпадають з кольорами предметів кожному свій колір. Дітям пропонуємо як справжнім грибникам відправитись до лісу та назбирати грибів, але кожному свого кольору. Діти складають гриби не собі в відерце, а тій дитині, в котрої відерце співпадає з кольором грибів, які треба зібрати. Тобто діти не тільки присідають, щоб зібрати гриби, а ще наздоганяють один одного, щоб покласти гриби в відерце. Завдання виконується під жваву музику. Завдання виконане коли всі зберуть свої гриби.



**Рухова гра 9**  
**«Водії»**  
(тривалість 6-8 хв.; ЧСС 120-138 уд./хв.)



**ОПИС ГРИ**

Обладнення: автівки на кожную команду, масажні м'ячики, масажні килимки.  
Вихователь пропонує дітям пограти в гру, діти обирають «Водіїв», котрі будуть пересувати вантажівки та збирати: м'ячики, шишки або інші маленькі предмети. Водії збираючи вантаж штовхають вантажівку, та ногами пересуваються по масажним килимкам. Інші учасники сідають на килим та за допомогою ніг загрузають предмети в вантажівку, котра проїжджає повз них. Завдання закінчується коли водії з вантажівкою проїдуть уздовж усіх дітей та зібравши вантаж перевезуть його до кошика.



**Рухова гра 10**  
**«Кольорове прання»**  
(тривалість 7-8 хв.; ЧСС 120-138 уд./хв.)



**ОПИС ГРИ**

Обладнання: хустинки різного кольору, корзини, стільці.

Вихователь пропонує дітям попрати кольорові хустинки, але спочатку пропонує їх розділити за кольором за допомогою ніг та віднести хустинки у кольорові сектори залежно від кольору (хустинка повинна співпадати з кольором сектору). Хустинки можна відносити самостійно або в команді. Якщо в команді, то діти встають в одну лінію від хусток до певного сектора та за допомогою ніг перекладають хустку один одному, останній вкладає хустинки в кошик. Розклавши хустки за кольором по секторам, починаємо прання. Діти сідають на стільчики; біля ніг лежить розгорнута хустинка, діти починають прання (збирають хустинку за допомогою ніг в гармошку) повторюють 7-12 сек. Після прання дітям можна запропонувати розвісити хустинки, теж за допомогою ніг. Наостанок попросити дітей запропонувати свій спосіб «прання» та «розвішування» хустинок.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти , затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 615 від 22.05.2012;
2. Висоцький В.Л., Терьошкіна Т.І., Юшков О.М. Фізкультура. Педагогіка спільного успіху. – Київ, «Шкільний світ». – 2009.
3. Гуменюк М. Фізична культура без здоров'я [Електронний ресурс] / М. Гуменюк // Україна молода : № 061 за 25.04.2012. □ Режим доступу: <http://www.umoloda.kiev.ua/http://www.umoloda.kiev.ua/number/2066/174/73613> /вільний. Назва з екрану. (Дата звернення: 15.02.2013).
4. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 88с
5. Денисенко Н.Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання. – 2008. № 9. – С. 3-5.
6. Денисенко Н.Ф. Формування у дітей знань про особисте здоров'я, умінь та навичок в оздоровленні на заняттях з фізичної культури // Дошкільне виховання. - № 11. – 2009.
7. Дубогай О.Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей // Дошкільна освіта. – № 2 (8). – 2005 р.
8. Дубогай О.Д., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – Зб. наук. праць. – 2008. – С. 36-38.
9. Комплексна освітня програма «Дитина в дошкільні роки» (рекомендовано МОН України, лист від 06.11.2015р., №1/11-16160 науковий керівник Крутій К.Л.).
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – В 2-х.т. – Т.1.
11. Інструктивно-методичні рекомендації України «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах» (лист МОН від 02.09.2016 №1/9-456).
12. Маковецька Н.В. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників // Дошкільна освіта. – № 3 (9). – 2005.
13. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава». – К.

:МОЗ України, 2011. – 104 с. – Те ж [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://moz.gov.ua/docfiles/Med\\_demo\\_situation\\_2010.pdf](http://moz.gov.ua/docfiles/Med_demo_situation_2010.pdf), вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 18.01.2012).

14. Поніманська Т.І. «Дошкільна педагогіка» - «Академвидав» - 2013,464с.academia-rc.com.ua

15. Програма розвитку дитини від народження до шести років «Я У Світі» (рекомендовано МОН України, лист від 12.07.2019р., №1/11-6326, за заг. наук.ред. Кононко О.Л.)

16.Про парламентські слухання на тему: «Сучасний стан, шляхи і перспективи реформи у сфері охорони здоров'я України» 5 червня 2013 року [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art\\_id=246410397&cat\\_id=244828973](http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=246410397&cat_id=244828973), вільний. Назва з екрана. (Дата звернення: 05.10.2013р.)

17. Указ Президента України від 25 червня 2013 №344/2013 «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року».

18. Щербак. Тематичні фізкультурні заняття і свята. М., 1994.

19. Яворська, Т. Є. (2012) Використання оздоровчо-корекційної технології в дошкільних закладах освіти. МатеріалиМіжнародноїнаучно-практичноїконференції «Достиження в науке. Новыевзгляды, проблемы, инновации» [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/8786>, вільний - (дата звернення 11.12.2013р.).

20. Ефименко Н.Н. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей / Н.Н. Ефименко // Инструктор по физической культуре – 2011. - №2. – С. 4-14

21. Єфименко М.М. Фізкультура в дитсадку: час змін / М.М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2013. - №8. – С. 18-19.

22. Єфименко М.М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей / М.М. Єфименко, М.Д. Мога. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. – Одеса, 2013. – 42с.

23. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес.держ. мед. ун-т, 2005. – 234с.

# ДОДАТКИ

## Додаток 1

### Класифікація спеціальних вправ при плоскостопості

#### 1. З вихідного положення лежачи:

1. Лежачи на спині, по черзі і разом відтягувати носки стіп, піднімаючи та опускаючи зовнішнє склепіння стопи.
2. Лежачи на спині, зігнуті ноги в колінах, спертися стопами у підлогу, розвести п'яти у сторони, повернути у вихідне положення.
3. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах упор стопами у підлогу, почергове піднімання п'ят від опори.
4. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стегна розведені, стопи торкаються одна одну підошовними поверхнями: відведення і приведення стіп у ділянці п'ят з упором у передній частині стопи.
5. Лежачи на спині, колові рухи стіп у ту чи іншу сторону.
6. Лежачи на спині, ноги нарізно, ковзний рух стопою правої (лівої) ноги по гомілці лівої (правої) ноги підошовною поверхнею стопи намагатися охопити гомілку, пальці згинати.
7. Лежачи на правому (лівому) боці, ноги випрямленні, згинання лівої (правої) ноги в колінному суглобі, підошовне згинання в гомілковостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання.

#### 2. З вихідного положення сидячи:

1. Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо або на підлозі, руки на поясі, стопи паралельно на відстані долоні, підняти носки (на себе).
2. Сидячи на гімнастичній лаві або на підлозі, руки на поясі, стопи разом, максимальне розведення і зведення п'ят, не відриваючи носків від підлоги.
3. Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, стопи паралельно на ширину долоні, зведення носків до стикання пальцями і розведення їх (п'яти від підлоги не відривати).
4. Сидячи на підлозі, коліна підтягнуті, захопити пальцями ніг зім'ятий папірець і перекласти його вліво, потім вправо.
5. Сидячі на підлозі, захопити пальцями гімнастичну палицю, ноги випрямити, ноги зігнути – в.п.
6. Сидячі на підлозі, під кожною стопою маленький м'яч, поворот стіп усередину, притиснути обидва м'ячі один до одного – в.п.
7. Сидячі на підлозі, підгортання пальцями тканинного килимка.

8. Сидячі на лаві, стопи паралельно на ширині долоні одна від одної, підняти п'яти і розвести їх до прямого кута, притискаючи основу великого пальця до підлоги.

9. Сидячи «по-турецьки», кисті спираються у підлогу на рівні стопи, спроба встати з опорою на тильній поверхні стіп і нахилом тулуба вперед.

### **3. З вихідного положення стоячи:**

1. Стоячи носками всередину, п'ятами на зовні, підійматися на носки.

2. Стоячи на зовнішніх склепіннях стіп, підійматися на носки.

3. Стоячи на зовнішніх склепіннях стіп – напівприсяд.

4. Стоячи на носках, стопи паралельно, руки на поясі, погойдуватися у гомілко стопових суглобах, підіймаючись на носки й опускаючись.

5. Стоячи, встановити стопи поперек палиці, виконувати напівприсідання та присідання, виносячи руки вперед або у сторони.

6. Стоячи на перекладені гімнастичної стінки на пальцях стіп, підійматися на носках.

7. Стоячи на перекладені гімнастичної стінки на пальцях стіп, триматися за перекладину на рівні пояса, виконувати присідання опускаючи найнижче п'яти.

8. Стоячи, пальцями стопи хапати та підіймати з підлоги різні предмети (олівці, палички, іграшки, зім'ятий папірець).

### **4. Вправи, виконувані у ходьбі:**

1. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп із поворотом їх п'ятами на зовні, носками всередину.

2. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.

3. Ходьба на носках із високим підійманням колін.

4. Ходьба на гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із перекладин), триматися за перекладину на рівні грудей.

5. Ходьба по ребристій поверхні.

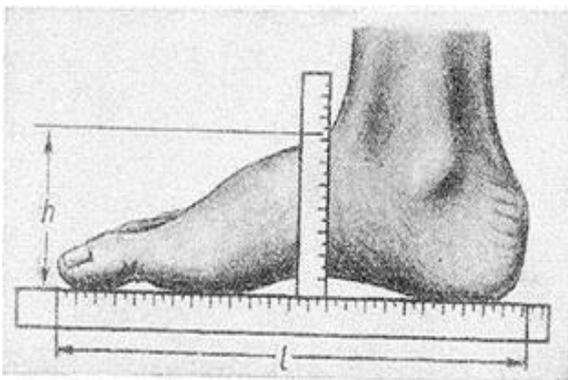
6. Ходьба на носках по похилій площині вгору (спиною вперед), потім униз (гімнастичну лаву встановлюють на гімнастичну стінку під кутом 10-15 градусів).

7. Ходьба ковзними кроками зі згинанням пальців.

8. Стоячи на чотирьох кінцівках, пересування на носках невеликими кроками вперед.

### Розрахунок подометричного індексу за Фрідландом

Подометрія (греч, podos стопа + metreo вимірювати) — вимірювання різних відділів стоп і вимір різних відділів стоп і обчислення співвідношень отриманих даних. Термін «подометрія», метод і прилад для подометрії запропоновані М. О. Фрідландом в 1926 р У 1927 р перша модель стопоміру для П. (подометра) їм же була спрощена. У цій моделі висота стопи вимірюється за допомогою рухомої планки від підстави штатива стопоміру. Вимірювання проводять без навантаження ваги (маси) тіла на стопу.



**Мал. 1.Схема виміру стопи для виявлення подометричного індексу Фрідланда:** h—висота стопи, l—довжина стопи  
Довжину стопи (l) вимірюють уклавши штатив на підлогу і переміщаючи рухливу планку, повернену навколо штатива на 180 °. Висоту (h) вимірюють від підлоги до верхньої поверхні човноподібної кістки, обидва показники з точністю до 1 мм (мал. 1). Ставлення першої величини до другої, виражене у відсотках, називається подометрическим індексом Фрідланда ( $h * 100 / l$ ). Цей показник протягом довгого часу вважався основним при діагностиці плоскостопості. За показник норми був узятий подометрической індекс 29-31, його збільшення або зменшення вважалось ознакою відповідно підвищення або зниження склепіння стопи.

Подометричний індекс за Фрідландом	
вищий за 33%	дуже високе склепіння
33–31%	помірно високе склепіння
31–29%	нормальне склепіння
29–27%	помірна плоскостопість
27–25%	плоска стопа
нижчий за 25%	різка плоскостопість

### Вимірювання ступеня плоскостопості за методом Чижина.

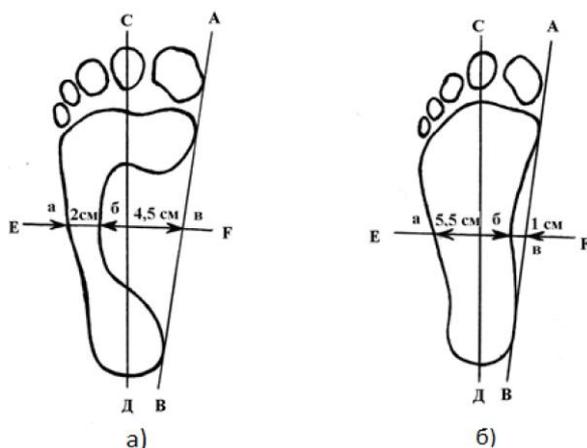
Дитині обробляють підошви ніг фарбою і він щільнопритискає кожен стопу до паперу. На папері залишається відбиток кожної стопи.

Форму стопи визначають оглядом і за її відбитком (метод плантографії) теж, а потім оцінюють за індексами Чижина і Штрітера.

В основу вимірювання індексів, які свідчать про стан стопи найчастіше лягають відстані, які пов'язані із шириною стопи в середній області, де стопа має найменшу площу прилягання (при здоровій стопі), та максимальні відстані в задньому та передньому відділі, але можуть вимірюватись і інші параметри наприклад кути.

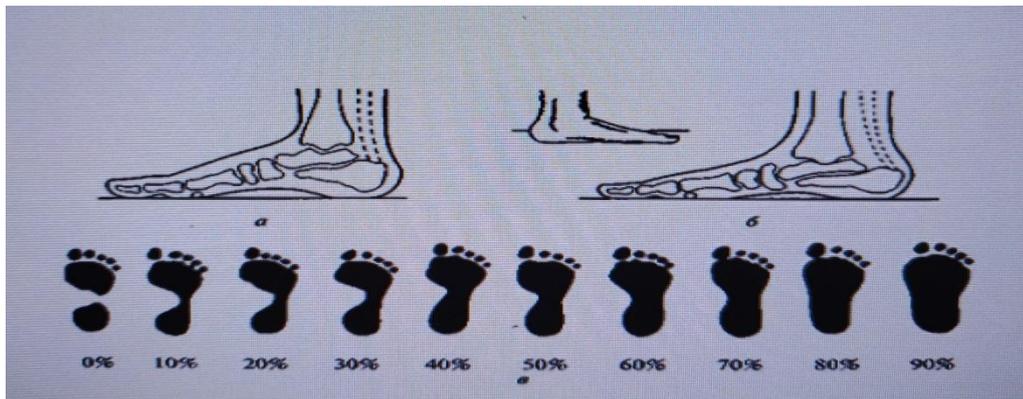
Найчастіше використовують методики Штрітера та Чижина. Для індекса Чижина на відбитку стопи проводять дотичну лінію АВ з боку великого пальця, лінію СД від середини другого пальця до середини п'яти. Лінію СД ділимо навпіл, перпендикулярною до неї проводимо лінією ЕФ. Вимірюємо ширину відбитку стопи – відрізки АВ і БВ. Тоді індекс Чижина обчислюватиметься за формулою.  $I_{чж} = \frac{ab}{бв}$

де - аб та бв довжина відповідних відрізків (див. рис.б).



Мал. 2. Визначення ступеню деформації подовжнього зводу (по методу Чижина), а) здорова стопа, б) плоска стопа.

Так, при значенні індексу від 0 до 1 стопа не сплющена, від 1 до 2 – сплющена, від 2 і більше – стопа плоска .



**Мал. 3. Форми стопи: а – нормальна; б – сплющена; в – різні ступені сплющеннястопи.**

Ступінь плоскостопості:

**1 Ступінь** Перша ступінь поздовжньої плоскостопості означає, що кут зводу стопи дорівнює  $131-140^\circ$ , висота зводу  $35-25$  мм. звичайно називають слабовираженою плоскостопістю. В цей час захворювання більше нагадує просто косметичний дефект;

### **2 Ступінь**

Друга ступінь говорить про підвищення рівня зводу стопи від  $141$  до  $155$ , висота зводу при цьому стає  $24-17$  мм, можуть бути помітні ознаки викривлення таранно-лад'єподібного суглоба. переміжна, або помірно виражена плоскостопість – як правило, характеризується змінами, які помітні неозброєним оком. Захворювання набирає силу, та людина починає відчувати болі в стопі, гомілковостопному суглобі. При цьому змінюється хода, з'являється деяка клишоногість або важка хода;

### **3 Ступінь**

Третя ступінь поздовжньої плоскостопості вказує на збільшення показників: кут зводу становить понад  $155^\circ$ , висота ж – менш як  $17$  мм; при цьому помітні ознаки деформувального артрозу деяких інших суглобів стопи. це повна деформація стопи. Призводить це до порушення роботи опорно-рухового апарату, можуть розвинутися сколіоз, остеохондроз, артроз або навіть грижі міжхребцевого диска. Болі стають сильнішими, людина відчуває труднощі при ходьбі, а про заняття спортом на цій стадії захворювання можна забути

Норма - частина стопи, яка зі сторони підошви в нормі не торкається землі, а з тильної сторони утворює підйом ступні. В нормі кут зводу становить дорівнює  $125-130^\circ$ , висота зводу  $>35$  мм

## Консультації для батьків

### Консультація для батьків «Профілактика плоскостопості»

**Плоскостопість** - це деформація стопи, що характеризується зменшенням або відсутністю внутрішнього поздовжнього склепіння стопи і нахилом п'яти всередину і, як наслідок, є порушенням опорно-рухового апарату.

Стопа дітей дуже крихкий, і важливий механізм, від роботи якого залежить вірне формування всього опорно-рухового апарату. Основною причиною плоскостопості є слабкість м'язово-зв'язкового апарату стопи. Стопи дітей швидко втомлюються і легко піддаються деформації, тому що кістки в основному складаються з хрящової тканини. Будь-яке порушення в області цього суглоба може негативно вплинути на ходу, поставу дитини. Найбільш поширеною деформацією опорно-рухового апарату у дітей 2-7 років є плоскостопість.

Лікарі називають плоскостопість хворобою цивілізації. Не зручне взуття, синтетичні покриття, гіподинамія - все це призводить до неправильного розвитку стопи.

Лікувати це на вигляд просте захворювання досить складно. Особливо якщо далеко зайшла патологія.

Плоскостопість - це хвороба всього життя. Повне лікування плоскостопості можливо тільки в дитинстві (бажано в дошкільному віці впоратися з цим недоліком поки організм дитини знаходиться на стадії формування).

#### **Однією з причин є неправильно підібране взуття.**

Здавлюючи кровеносні судини і порушуючи кровообіг, тісне взуття в холодну пору року сприяє охолодженню ніг. Занадто вільне взуття також небажане, тому що воно ускладнює рух, викликає потертості ніг. У взуття «на виріст» дитина частіше падає, у нього порушується постава. Взуття має підходити за розміром, стопа і пальці не повинні бути здавлені. При покупці взуття слід звернути увагу на досить гнучку підошву, невеликий (2-4см.) та широкий каблук, широкий носок, а також на наявність супінатора. Супінатор підтримує склепіння стопи і сприяє рівномірному розподілу навантаження при ходьбі.

#### **Перші тривожні симптоми плоскостопості:**

1. Взуття зношене з внутрішньої сторони.
2. Ноги швидко втомлюються при ходьбі.
3. Через порушення амортизаційної функції стопи, діти до кінця дня можуть скаржитися на головний біль.

#### **Попередити плоскостопість легше, ніж лікувати.**

Плавання, ходьба, їзда на велосипеді корисні при плоскостопості. Дуже корисно побігати дитині босоніж або в шкарпетках по будинку. Влітку рекомендується частіше ходити і бігати по нерівній поверхні босоніж (пісок, гравій, скошена трава) -

це гарна гімнастика для стоп. Гарний вплив роблять прохолодні ванни, масажні килимки.

### **Вправи для стоп в домашніх умовах:**

1. Сидячи на стільці розводити і зводити п'яти, не відриваючи носків від підлоги.
2. З того ж положення загарбання стопами м'яча середнього розміру і піднімання його.
3. З того ж положення, підклавши під згин стопи валик. Максимальне згинання та розгинання стоп.
4. Сидячи на стільці, згинання пальцями ніг килимка або шматка тканини, що лежить на підлозі.
5. З того ж положення, між стопами знаходиться невеликий гумовий м'яч. Здавлювання стопами цього м'яча.
6. Загарбання і піднімання пальцями ніг різних предметів (паличок, м'ячі, шматка тканини).
7. Те ж вихідне положення, стопи лежать на круглій палиці невеликого діаметру. Катання палиці підшвами ніг.
8. З положення стоячи, руки на поясі. Перекати з п'яти на носок.
9. З того ж положення. Ходьба по гімнастичній палиці.
10. Ходьба на носках по похилій площині.

### **Консультація для батьків «Профілактика плоскостопості»**

Встановлено, що плоскостопість і своєчасне його лікування шляхом загальнодоступних гімнастичних вправ активності дітей раннього віку знаходиться в прямій залежності від форми стопи. Раннє розпізнавання плоскостопості допоможуть позбавити дітей від цього недоліку або, у всякому разі, зменшити його. Тому профілактика плоскостопості в ранньому віці має особливе значення. Ця робота обов'язково повинна проводитися батьками вдома.

Велику роль в профілактиці плоскостопості має вірний підбір взуття для дітей. Розмір його повинен точно відповідати формі та індивідуальним особливостям стопи, охороняти стопу від пошкоджень, щоб не турбувати рухів і не визивати надмірного тиску на суглоби, судини і нерви стіп. Взуття не повинно бути занадто тісним або просторим. Дітям з плоскою стопою не рекомендується носити взуття без підборів на тонкій підшві. Висота каблука для дітей раннього та дошкільного віку повинна бути 1,5-2 см.

Діти, які страждають плоскостопістю, як правило, зношують внутрішню сторону підшви і каблука взуття.

Для попередження плоскостопості необхідно зміцнювати м'язи, підтримуючі склепіння стопи, що досягається застосуванням загальнорозвиваючих і спеціальних гімнастичних вправ, які є найбільш активним терапевтичним засобом, не тільки компенсує дефекти стопи, але і виконує її конфігурацію і різко підвищує

функціональні можливості. Профілактичні вправи, які зміцнюють склепіння стопи, повинні включатися в заняття ранкової гігієнічної гімнастики, використовуватися на фізкультурних заняттях, на прогулянках, в рухливих іграх.

Головне призначення коригувальних вправ - зміцнення всього зв'язкового-м'язового апарату стопи і гомілки на тлі загального розвитку і зміцнення організму дитини. Потрібно виробити життєво необхідні рухові вміння в бігу, стрибках, лазінні, метанні, в виконанні вправ в рівновазі, в рухливих і спортивних іграх. Спеціально підібрані загальнозміцнюючі вправи слугують фундаментом, на якому будується локальна корекція стопи.

### **Вправи для корекції стопи:**

1. Ходьба на носках в середньому темпі протягом 1-3 хвилин.
2. Ходьба на зовнішніх краях стоп в середньому темпі протягом 2-5 хвилин.
3. Повільна ходьба на носках по похилій площині.
4. Ходьба по палиці.
5. Катання м'яча по черзі однією і іншою ногою.
6. Катання обруча пальцями ніг (по черзі) протягом 2-4 хвилин.
7. Повільні присідання на гімнастичній палиці з опорою на стілець.
8. Згинання і розгинання стоп в положенні сидячи на стільці.
9. Захоплення, піднімання і перекладання паличок, кубиків або невеликих іграшок, тканинних серветок пальцями ніг протягом 1-3 хвилин (вправа проводиться по черзі однією і іншою ногою).

Заняття лікувальною гімнастикою і виконання спеціальних гімнастичних вправ дають прекрасні результати, покращуючи форму і функцію стопи. Таким чином, здоров'я дітей багато в чому визначається раціональним руховим режимом, що включає звичну рухову активність, організацію фізичного виховання і загартовування вдома і в дошкільному закладі. Для зміцнення здоров'я та попередження плоскостопості дітям необхідно кожного дня робити ранкову гімнастику, проводити загартовувальні процедури, практикувати прогулянки, походи в ліс, біг, стрибки, плавання, катання на велосипеді; втеплу пору року ходити босоніж по ґрунту.

### **Консультація для батьків**

#### **«Профілактика плоскостопості як елемент здоров'язберігаючих технологій».**

Серед завдань дошкільного виховання одне з головних місць займає охорона і профілактика здоров'я дітей. Це пов'язано з тим, що не дивлячись на високі досягнення в медицині все більше дітей страждають хронічними захворюваннями і проблемами в області опорно-рухового апарату: викривлена постава, біль і слабкість в м'язах, проблеми з суглобами і сухожиллями, плоскостопість. Останнє лікарі називають хворобою цивілізації.

Плоскостопість у дітей веде до викривлення хребта, деформації стопи, дитина швидко втомлюється від піших прогулянок, проситься на руки. Зараз в дитячих садах активно ведеться оздоровча робота з фізичного розвитку та оздоровлення дошкільнят, проводяться заходи по профілактиці плоскостопості. Ми проводимо щоденну ранкову і коригувальну гімнастику, загартовуючі процедури, рухливі ігри.

Наступним важливим пунктом в профілактиці плоскостопості слід назвати взуття. Тут провідна роль відводиться батькам. Правильно підібране взуття - це повноцінна участь дитини в рухливих іграх, його безпечне переміщення, зниження рівня травматизму. Якісне і правильно підібране взуття - це великий крок до здоров'я ніг вашої дитини.

Я хочу зупинитися на проблемі вибору взуття для дитячого садка, тому що більшу частину дня ваш малюк проводить тут.

Перше питання: яке взуття буде потрібне вашій дитині? У дитячому садку дітлахи не тільки знаходяться в групі, але і займаються спортом, ходять на прогулянку і музичне заняття. Виходить йому потрібно 4 пари взуття.

Вам знадобиться вуличне взуття, групове, спортивне та взуття для музичних занять.

**Вуличне взуття** - це взуття, яку дитина одягає на вулицю. Під час прогулянки діти часто грають в рухливі ігри, можливо їм доведеться спускатися і підніматися по сходах. Тому до вуличного взуття пред'являється багато вимог. Це повинно бути закрите взуття. Черевики або чоботи, повинні мати жорстку п'яту і носок, а також легко регулюватися по підйому. У багатьох дітей в цьому віці повна нога з високим підйомом. Щоб у дитини не було дискомфорту вибирайте черевики зі шнурками або липучками на підйомі. Бажано, щоб черевики або чоботи також мали бічну блискавку, в цьому випадку вам буде легше взувати дитину.

У теплу пору року зручне текстильне взуття - легке, повітропроникне та гігроскопічне. Якщо ви купуєте босоніжки, стопа дитини повинна бути щільно зафіксована ремінцями. Носок вуличному взутті для профілактики травматизму краще вибирати закритий. Купуючи дитині взуття треба пам'ятати про те, що дитина повинна одягати її самостійно. Якщо у нього виникнуть труднощі йому обов'язково допоможуть вихователі, але малюк буде відчувати себе комфортніше, якщо зможе це робити сам і без труднощів.

**Групове взуття** - це взуття для постійного носіння в дитячому садку. Тут головні чинники: легкість і стійкість (фіксована п'ята і закритий носок, який захистить пальчики від ударів), краще, якщо верх взуття буде натуральним, тому що таке взуття «дихає» і поглинає вологу.

Батькам слід віддати перевагу босоніжкам а не капцям.

Багато батьків люблять тапочки за їх невисоку вартість. Але, на жаль, цим всі плюси вичерпуються. Звернемо увагу на форму тапочок. Вони нагадують овал, а дитяча ступня швидше нагадує віяло - досить вузька п'ята, але широка плюснева кістка і короткі пухкенькі пальчики. Не слід брати дітям в групу туфлі зі шнурками,

повністю відкриті босоніжки чи шльопанці - вони на порядок збільшують ймовірність травм при будь-якому русі. А правильно вибрані сандалі дозволяють цього уникнути. Для гри в групі вам підійдуть моделі з широким носком, анатомічною устілкою і м'якою подушечкою -супінатором, жорсткою фіксованою п'ятою, забезпеченою по верхньому краю м'яким валиком (він оберігає ногу від мозолів). Так само взуття повинно мати невеликий каблучок (приблизно 1 см).

**Спортивне взуття.** Для занять фізкультурою в дитячому садку краще підійдуть кеди. На відміну від кросівок і інших видів спортивного взуття, підошва кед виготовляється з вулканізованої гуми, а верхня частина виконана, як правило, з тканини. Можна купити кросівки, у них зручна пружна підошва і вони добре фіксують стопу, але тим самим роблять ногу «ледачою», забираючи все навантаження при ходьбі. В результаті м'язи зводу стопи і зв'язки стають слабкими, що може призвести до плоскостопості. При виборі кросівок треба пам'ятати про велику кількість швів, які не дають можливості стопі повністю заповнити простір, тому розмір устілки повинен бути, трохи більше ніж розмір стопи дитини. При виборі спортивного взуття слід враховувати специфіку занять фізкультури в дошкільному закладі: діти ходять на носочках, п'ятах, внутрішній і зовнішній стороні стопи і т.п. Подібні вправи робити в кросівках важко. Для профілактики травм важливі накладки, що амортизує підошву і щільна фіксація. «Липучки» дозволяють домогтися ідеального облягання ніг з урахуванням їх анатомічних особливостей. Шнурки в спортивного взуття для дитячого садка дуже небезпечні. Діти тільки вчаться техніці бігу і орієнтуванні в просторі.

**Танцювальне взуття (чешки)** - це зручно, безпечно. На музичних заняттях діти освоюють кілька видів діяльності. Однією з них є музично-ритмічна діяльність - танці. У звичайному взутті виконувати танцювальні рухи дуже незручно, а іноді і неможливо. Підошва в такому взутті жорстка, нога часто перетягнута ремінцем, нерідко дуже широким. А танець передбачає легкість рухів, діти активно рухаються по залу: підстрибують, бігають. Незручні і досить важкі сандалі збільшують навантаження на дитячі ніжки. Це правило зберігається і на час свят. Якщо одягнути гарні туфельки, то стукіт підборів може перешкодити танцям. Крім цього, підошва вихідних туфель зазвичай сильно ковзає по паркетній підлозі. Замість того щоб насолоджуватися своїм танцем, дитина переживає, як би не впасти, що часто і трапляється в такому випадку.

Правила вибору чешок.

1. Звертайте увагу на внутрішню поверхню чешок, а також на устілку. Устілка повинна легко вийматися і бути приємною на дотик. Внутрішні шви чешок не повинні бути грубими і жорсткими.

2. Приділіть особливу увагу підошві чешок. Зігніть підошву в ділянці носка. Вона повинна бути гнучкою, інакше суглоби стопи будуть обмежені в русі, що може викликати дискомфорт, а це неприпустимо.

3. Зовнішній вигляд чешок і балеток повинен бути ідеальним. Не допускаються заломы, обриви ниток, криві строчки, пропуски стібків, потовщення в швах, плями і складки.

Отже, взуття, в якій буде ходити дитина, повинна бути якісною, підбиратися за розміром, відповідати своєму призначенню, бути безпечною, не завдавати шкоди здоров'ю, сприяти профілактиці плоскостопості. Вибираючи взуття для дитячого садка, варто враховувати можливості дитини в самообслуговуванні, чи може вона самостійно взуватися і роззуватися. Не зайвим буде підписати ваше взуття, щоб уникнути можливої плутанини. Взуття бажано мати на «липучках», а не зі шнурками. Така застібка добре фіксує ногу, безпечна, зручна і дозволяє дитині проявляти самостійність.

В кінці хочу сказати, що вироби для дітей повинні бути яскравими і гарними, і обов'язково подобатися дитині, тоді малюк із задоволенням буде взуватися самостійно і швидко освоїть ці навички. Діти завжди наслідують дорослих, тому принесіть їм радість, нехай їх гардероб теж буде модним і гарним, яскравим і барвистим. Дитинство у ваших дітей лише одне, то не заповнюйте його чорними фарбами.

### **Консультація для батьків «Якщо у дитини плоскостопість»**

У науковій літературі плоскостопість найчастіше розглядається як деформація

С топи, що характеризується сплюсненням її склепінь. Нерідко плоскостопість є однією з причин порушення постави. При плоскостопості різко знижується опорна функція ніг, змінюється положення тазу, стає важко ходити.

#### **Фактори, що впливають на розвиток плоскостопості:**

- спадковість (якщо у когось із рідних є або було це захворювання), потрібно бути особливо обережним: дитину слід регулярно показувати лікарю-ортопеду,

- носіння «неправильного» взуття (на плоскій підшві зовсім без каблука), занадто вузькою або широкою,

надмірні навантаження на ноги (наприклад, при піднятті важких предметів або при підвищеній масі тіла).

- надмірна гнучкість суглобів,
- рахіт,
- травми стоп.

#### **Чим небезпечна плоскостопість?**

Плоскостопість є основною причиною для формування сколіозів, артрозів і інших захворювань опорно-рухового апарату.

Батьки повинні пам'ятати, що плоскостопість - це недуга, яка за відсутності адекватно терапії, призводить до серйозних ускладнень і сильної деформації кістокстопи, а також хвороб опорно-рухового апарату. Своєчасне лікування і профілактика поверне дитині здоров'я і впевненість у своїй привабливості!

### **Ознаки плоскостопості:**

- Швидка втомлюваність ніг;
- Ниючій біль стоп і гомілки при ходьбі і стоянні;
- До вечора може з'являтися набряк стопи, який проходить за ніч;
- Швидко зношується внутрішня сторона підошви;
- Страждаючі плоскостопістю діти ходять, широко розставивши ноги,

розгорнувши

стопи і злегка згинаючи ноги в колінах;

- Стопа стає ширше

### **Успішна профілактика плоскостопості можлива на основі комплексного використання всіх засобів фізичного виховання!**

- гігієнічних, природно-оздоровчих факторів і фізичних вправ.

Серед гігієнічних факторів важливою умовою попередження деформації стоп є:

гігієна ніг, гігієна взуття і правильний її підбір. Дітям не слід купувати взуття з відкритою

п'ятою. Задник повинен бути стійким і перешкоджати ковзанню стопиззаду і зовні, що попереджає розвиток плоскостопості. Дітям дошкільного і шкільноговіку рекомендується користуватися взуттям, що охоплює щиколотку, так як носіння нижчого взуття викликає стомлення і призводить до деформації пальців.

### **Матеріал.**

Натуральна шкіра - ідеальний варіант для дитячого взуття. Вона пластична, розтяжна, забезпечує мікроциркуляцію повітря і випаровування вологи. Якщо влітнього взуття, а також в домашньому використовується текстиль, то задник повинен бути укріпленим.

### **Розмір.**

Вибирайте взуття відповідно до розміру ноги вашої дитини. Між носком черевика (сандалі, чоботи) і пальчиками необхідно простір в 0, 5-1 см. На виріст взуття купуватине треба. Виняток становить зимове взуття, яку можна придбати на один розмір більше з розрахунком на вовняні шкарпетки. Тоді шкарпетки одягаються обов'язково, так як має бути охоплення стопи.

### **Підошва.**

Вона повинна бути не слизькою, рифленою, гнучкою.

### **Каблук.**

Він необхідний у взутті, оскільки бере участь у формуванні ходи. Розмір дитячого каблучка стандартний, 1-2 см.

### **Фіксацію на підйомі стопи.**

Це те, що тримає ніжку і регулює висоту - шнурівка, пряжка, липучка.

Супінатор - маленький горбок у внутрішнього краю підошви ортопединазивають викладкою внутрішнього зводу. Ця деталь анатомічної устілки потрібна для здорових ніжок.

Але якщо дитина ходить, як ведмежа, загрибаючи ногами всередину, така викладка йому протипоказана, тому що вона піднімає внутрішній край стопи, і приводять м'язи гомілки ще більше скорочуються.

### **Задник.**

Вітається цілісний жорсткий задник з заокругленим верхом, без вирізів і декоративних вставок. Краще, якщо зверху він обшитий еластичною стрічкою, яка оберігає ніжку від натирання

За ступенем закриття стопи розрізняють наступні види взуття: чобітки, черевики, напівчеревики, туфлі, сандалі. При виборі взуття необхідно враховувати не тільки розмір ноги, але і повноту.

У процесі профілактики плоскостопості у дітей необхідно:

- стежити за їх поставою;
- звертати увагу на те, щоб вони завжди тримали корпус і голову прямо;
- щодня займатися гімнастикою і спортом;
- ходити босоніж в теплу пору року по нерівному ґрунті.

Головним засобом профілактики плоскостопості є спеціальна гімнастика, спрямована на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп і гомілки. Особливо корисна ходьба на носках і зовнішніх краях стопи.

### **Розминка «Веселий зоосад».**

1. «Танцюючий верблюд».

Ходьба на місці з почерговим підніманням п'яти (носків від підлоги не відривати). Починаючи тренування, Верблюди танцюють вправно.

2. «Жирафи». Ходьба на носках, руки вгору. Пробираються вперед,

Тут жирафів хто - то чекає.

3. «Клишоногі ведмеді». Ходьба на зовнішньому зводі стопи, руки на поясі.

Ведмежа важливо так крокує, На бік лапи розставляє.

### **Ігровий самомасаж для ніг.**

Речитатив: Пальчики на ніжках, як на долоньках,

(викручування правою рукою лівого пальчика і навпаки)

Я їх сміливо покручу і крокувати почну.

Розведу вперед - назад, і стисну руками.

(Один пальчик тягнуть руками на себе, інший - від себе)

Здрастуйте, пальчики! Гномики лісові,

Здрастуйте, пальчики, іграшки заводні.

(Стискання долонями пальців ніг).

Виконується руками спочатку самомасаж на одній нозі, потім на іншій.

## РЕЦЕНЗІЯ

на дидактичний навчально-ігровий посібник  
«Здорова малеча – здорова нація. Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку  
засобами профілактики плоскостопості»

(Упорядник: Дегтярєва Єлізавета Василівна, вихователь інклюзивної групи дошкільного навчального закладу (ясел-садка) №100 «Гармонія» Запорізької міської ради Запорізької області).

Дидактичний навчально-ігровий посібник «Здорова малеча – здорова нація. Зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку засобами профілактики плоскостопості» розкриває актуальність профілактики плоскостопості у дошкільників у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами та з дітьми загального розвитку.

Запропоновані матеріали описують процес залучення дошкільників до профілактичних видів діяльності в режимі дня, спрямованих на зміцнення опорно-рухового апарату, профілактику деформації скелетної стопи (плоскостопості) у дітей різних віково-статевих груп, використовуючи нестандартне обладнання та спеціальні коригувальні вправи з поступово зростаючим навантаженням на стопи.

Зміст посібника містить вирішення завдань щодо виявлення за допомогою плантограми відхилення в дітей у формуванні скелетної стопи (плоскостопість); навчання дітей практичним навичкам збереження здоров'я стоп, зміцнення м'язів стоп; створення умов для проведення комплексів із фізичної культури оздоровчого напрямку для профілактики плоскостопості у дітей в умовах групового приміщення; виховання в дітей бажання бути здоровими; поглиблення знань батьків щодо профілактичних заходів із попередження плоскостопості; долучення батьків до корекційної роботи в домашніх умовах.

Практична частина посібника представлена укладеною системою комплексів із профілактики плоскостопості для дітей віком 3-4 та 5-6 років.

Посібник адресовано педагогам закладів дошкільної освіти, асистентам педагогів, інструкторам із фізичної культури.

Рецензент:

доцент кафедри дошкільної освіти

КЗ «Запорізький обласний інституту післядипломної педагогічної освіти» ЗОР,

кандидат педагогічних наук

Л.М.Шульга

Підпис Л.М.Шульги засвідчую.

Завідувач

організаційно-методичного центру КЗ «ЗОІППО» ЗОР С.О.Самарська

