

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КРИУЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ
САД № 3»

Газета "Дошколёнок"

Ноябрь 2019г.



В номере:

Статья: «День матери»
Скрипова Н.В.
стр. 2

Статья: «Обогащение словарного запаса детей через игру»
Семакина Н.В.
стр.3

Статья «Открытые показы в детском саду»
Федякова С.М.
стр.4

Статья «Международный день толерантности»
Перминова Т.В.
стр.5

Статья «Экскурсия в библиотеку»
Прокопьева А.И.
стр. 6

Статья «Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам»
Сюзева Е.А.
стр. 8-9

Статья «Внимание, плоскостопие»
Хрущева К.А.
стр. 10-11

День матери

Мама, мамочка, мамуля. В этом слове скрывается особая энергетика, каждый звук в нем пропитан теплом, нежностью и бесконечной любовью. Мама – мудрый советчик и надежный друг. Мама – лучший лекарь наших душевных ран и обид. Мама – помощник во всех наших начинаниях. Мама – верный ангел-хранитель, который неусыпно печется о нашем счастье и благополучии. И в этом мире, и, скорей всего, в мире ином.

История Международного дня матери

День матери – это великий общечеловеческий праздник, который занимает особую нишу в календаре торжественных дат. Особый праздник в честь матери-земли, богини плодородия Персефоны праздновали еще в Древней Греции. Материнский день впервые начали отмечать в Англии, в XVII веке. Эта традиция не исчезла и в наши дни. До сих пор, в четвертое воскресенье Великого Поста англичане чествуют матерей. В США День матери появился в начале 20 века. В 1914 году президент США Вудро Вильсон подписал указ о том, что второе воскресенье мая – это национальный праздник всех матерей США. Инициативу поддержали многие европейские и восточные страны. Уже с начала 30-х годов второе воскресенье мая – официальный Международный День Матери.

История Дня матери в России

Официальный праздник День матери в России появился недавно. До 1998 года у наших дорогих мамочек, как и у всех российских женщин, был только один праздничный день – 8 Марта. Инициатором учреждения Дня матери выступил Комитет Государственной Думы по делам женщин, молодежи и семьи. 30 января 1998 года президент России Борис Николаевич Ельцин подписал указ о праздновании в последнее воскресенье ноября всероссийского Дня матери. Почему для материнского дня была выбрана именно эта дата – не понятно. Скорей всего, других «свободных» мест в российском календаре праздничных дат на тот момент не было.

С инициативой учреждения Дня матери выступил Комитет Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодежи. Текст Указа очень короткий: «В целях повышения социальной значимости материнства постановляю:

1. Установить праздник — День матери и отмечать его в последнее воскресенье ноября.
2. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования».

Но благодаря ему российские матери получили свой официальный праздник. Невозможно поспорить с тем, что этот праздник — праздник вечности. Из поколения в поколение для каждого человека мама — самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование

Традиции Дня матери

За прошедшие годы День матери стал одним из любимейших российских праздников. Каждый год в последнее воскресенье ноября принято поздравлять не только мамочек, но и беременных женщин. В последние годы становится доброй традицией чествовать и награждать в честь праздника многодетных матерей и матерей, которые берут на воспитание детей-сирот. Распространяется и еще один добрый обычай, заимствованный у американского материнского дня - прикалывать к одежде гвоздику. Цветную, если мать жива, и белую, если ее уже нет на этом свете. Маму не заменит никто и никогда. Наверное, сколько бы теплых и добрых слов мы не говорили нашим матерям, все равно этого будет мало. Берегите, любите и уважайте своих мамочек, делайте все, чтобы они могли вами гордиться, делите с ними все их радости и беды, звоните им не только по выходным, а каждый божий день. Обязательно искренне и нежно поздравьте их в последнее воскресенье ноября, преподнесите стихи, подарки, цветы и сладости. Будьте с ними в этот день и возьмите на себя все их домашние повседневные хлопоты. Если же вы далеко, просто позвоните своей маме утром в праздничный день и скажите: «Счастья тебе, моя родная, любимая и единственная мамочка! Я знаю, что тебе со мной порой очень непросто. Но, поверь, я ценю каждый день, который могу провести рядом с тобой и каждый миг, когда я могу заглянуть в твои добрые, умные и любящие глаза»...

Новый праздник — День матери — постепенно входит в российские дома. И это замечательно: сколько бы хороших, добрых слов мы не говорили нашим мамам, сколько бы поводов для этого ни придумали, лишними они не будут. Особо красиво и незабываемо проходят различные праздничные мероприятия, посвященные этому Дню, в нашем детском саду, где дети дарят своим мамам не только добрые слова и улыбки, но и подарки, сделанные своими руками, и специально подготовленные концертные номера.

Воспитатель: Скрипова Н.В.

«Обогащение словарного запаса детей через игру»

Учимся играючи

Больше слов, больше интеллекта

Игра «Наоборот»

Цель — упражнение в подборе антонимов (слов-неприятелей).

Взрослый говорит ребенку, что к нам пришел в гости ослик. Он очень хороший, но вот в чем беда: он очень любит все делать наоборот. Мама-ослица с ним совсем замучилась. Стала она думать, как же сделать его менее упрямым. Думала, думала, и придумала игру, которую назвала «Наоборот». Стала мама-ослица и ослик играть в эту игру и ослик стал не такой упрямый. Почему? Да потому, что все его упрямство во время игры уходило и больше не возвращалось. Он и тебя решил научить этой игре. Далее взрослый играет с ребенком в игру «Наоборот»: кидает ребенку мяч и называет слово, а ребенок, поймавший мяч, должен сказать антоним этому слову (высокий — низкий) и бросить мяч логопеду.

Еще при работе со словами-антонимами можно использовать стихотворение Д.Чиарди «Прощальная игра»:

Нам с тобой пришел черед

Сыграть в игру «Наоборот».

Скажу я слово «высоко», а ты ответишь ... («низко»).

Скажу я слово «далеко», а ты ответишь ... («близко»).

Скажу я слово «потолок», а ты ответишь ... («пол»).

Скажу я слово «потерял», а скажешь ты ... («нашел»)!

Скажу тебе я слово «трус», ответишь ты ... («храбрец»).

Теперь «начало» я скажу — ну, отвечай ... («конец»).



Игровое упражнение «Закончи фразу»

Цель — развитие умения подбирать противоположные по смыслу слова (слова-неприятели).

Взрослый называет ребенку словосочетания, делая паузы. Ребенок должен сказать слово, которое пропустил взрослый, т.е. закончить фразу.

Сахар сладкий, а лимон ...

Луна видна ночью, а солнце ...

Огонь горячий, а лед ...

Река широкая, а ручей ...

Камень тяжелый, а пух ...

Обыграть это можно следующим образом: взрослый говорит, что наш знакомый Незнайка пошел все-таки учиться в школу. Там на уроке русского языка был диктант — дети писали под диктовку разные фразы. Но так как Незнайка очень невнимательный, он не успевал дописывать эти фразы до конца и получил плохую оценку.

Учительница сказала, что если он исправит ошибку в диктанте, то она исправит ему плохую оценку. Давай, ему поможем.

Игровое упражнение «Скажи по-другому»

Цель — упражнение в подборе слов, близких по смыслу (слов-приятелей).

Взрослый говорит ребенку: «У одного мальчика сегодня плохое настроение. Какой мальчик сегодня? А как можно сказать то же самое, но другими словами? (печальный, расстроенный). Слова «печальный, грустный и расстроенный» - это слова-приятели. Почему он такой? Да потому, что на улице идет дождь, а мальчик идет в школу. Какое слово повторилось два раза? (идет).

Что значит «дождь идет»? Скажи по-другому. Что значит «мальчик идет»? Скажи по-другому. Как можно сказать по-другому: весна идет? (весна наступает).

Далее даются аналогичные задания на следующие словосочетания:

Чистый воздух (свежий воздух).

Чистая вода (прозрачная вода).

Чистая посуда (вымытая посуда)

Самолет сел (приземлился).

Солнце село (зашло).

Река бежит (течет, струится).

Мальчик бежит (мчится, несется).

Как сказать одним словом? Очень большой (громадный, огромный), очень маленький (малюсенький).

Открытые показы в детском саду.

В последнее время, чтобы педагогу детского сада соответствовать современным требованиям, реализовать федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования необходимо систематически повышать свой профессионализм. Для этого в детском саду



организуются различные формы методической работы, которые позволяют повысить профессиональную компетентность педагогов. Одной из эффективных форм методической работы являются открытые показы.

Открытый показ дает возможность установить непосредственный контакт педагога и воспитанников, сверстников между собой во время непосредственно-образовательной деятельности. Показ помогает педагогическому сообществу проникнуть в своего рода творческую лабораторию воспитателя, стать свидетелем процесса педагогического творчества. Педагог, организующий открытый показ ставит несколько задач:

- пропаганда и трансляция собственного педагогического опыта;
- обучение педагогов методам, приемам и новым современным образовательным технологиям работы с детьми.

В процессе открытого показа педагоги анализируют активность и инициативность детей, сочетание разных методов и приемов и внедрение новых современных технологий, применяемых педагогом, рациональное использование пособий и времени, психологический климат во время организации совместной деятельности педагога с детьми.

Открытые показы в детском саду позволяют молодым педагогам изучать педагогический опыт, а педагогам со стажем и квалификацией представлять и транслировать свой педагогический опыт на уровне дошкольной образовательной организации.

Открытые показы планируются ежемесячно, график открытых мероприятий утверждается в начале учебного года, что дает возможность педагогам продумать и подготовиться к открытому показу.



Наиболее удачными в ноябре 2019 года были представлены открытые показы педагогов: воспитателя Скриповой Н.В., музыкального руководителя Томиловой А.В.

Таким образом, в детском саду одной из наиболее значимых и интересных для педагогов форм методической работы является открытое занятие, где педагоги получают практический опыт работы с воспитанниками и имеют возможность обсудить интересующие их вопросы.

старший воспитатель Федякова С.М.



14 ноября в районном методическом центре д. Приданниково прошли очередные районные соревнования по ритмической гимнастике среди дошкольных учреждений. Среди 11 команд детских садов района приняли участие и наши детишки Криюлинского сада №3. Это воспитанники старшей группы: Медведева Соня, Скрипова Полина, Бутусов Иван, Сабитов Данил, Мерзляков Максим и Власова Катя. Каждый день эта группа смелых, ответственных и спортивных ребят тренировалась на репетициях в музыкальном зале, оттачивая каждое движение, запоминая последовательность упражнений, попадая в ритм музыки, чтобы не сбиться в ответственный момент. Труды музыкального руководителя и маленьких участников фестиваля не прошли даром. Нам дали грамоту не только за участие в мероприятии, но оценили наше выступление, как одно из лучших. Благодарственное письмо, Диплом 2-й степени, медали, игрушки, сладкие сюрпризы. Здорово! Команда участни-

ков была рада своему успеху. Каждый ребенок получил массу впечатлений от участия и от увиденного мероприятия.

Данилу понравилась большая сцена, и ему совсем не было страшно выступать, хотя было очень много народу.

Полина была рада угощениям, которыми она угостила своих друзей. Ей было приятно, что все люди улыбались, когда они выступали на сцене, но осталась недовольна своим исполнением подскоков в спортивном танце.

Кате приглянулись девочки из другого детского сада, которые танцевали с ленточками и сцена, которая была красиво украшена. Она надеется на участие в следующий год на таком же мероприятии, где справится с трудностями, возникшими в последних минутах выступления.

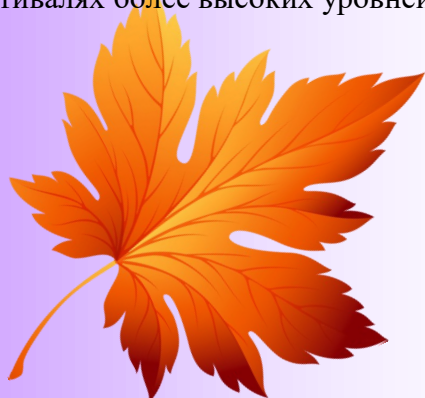
Максим удовлетворен своим танцем и танцами других ребят, уверен, что он никого не боялся во время выступления, а яркие костюмы привлекли внимание всех зрителей в зале. Уверенно заявил о желании выступать снова и снова.

Соне понравились все спортивные упражнения ритмического танца, особенно работать молотками и скакать на сцене приставными шагами, а еще она увидела, как другие ребята делают колесо и дома тоже попробовала исполнить этот трудный элемент и у нее получилось.

Ваня был в восторге от всего: и от костюмов, и от подарков, и от выступления, и от атмосферы праздника.

Каждый ребенок, побывав на большой сцене, почувствовал себя немного артистом, нужным человечком для своего садика, гордостью для своих родителей.

А мы, работники учреждения, восхищаемся своими маленькими звездочками и надеемся на дальнейшее участие наших ребят не только в районных мероприятиях, но и на конкурсах и фестивалях более высоких уровней.



Международный день толерантности.

Что такое толерантность?

Доброта, любовь и смех.

Что такое толерантность?

Счастье, дружба и успех.

16 ноября в России отмечают Международный день толерантности. Праздник появился благодаря деятельности ООН, посвященной борьбе за равные возможности и сохранение индивидуальности каждого. Мероприятия, которые проводят в этот день в детских садах, направлены на развитие терпимости друг к другу.

В «Декларации принципов толерантности» Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года толерантность характеризуется как «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности».

Российская Федерация, будучи приверженной к соблюдению международного права, активно поддерживает этот акт. «В Российской Федерации признаются и гарантируются права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с настоящей Конституцией». (Глава 2. Права и свободы человека и гражданина. Статья 17.)

Для детей старшей группы «Почемучки» было проведено занятие «Путешествие по стране «Толерантность», целью, которого являлось, формировать у детей доброжелательное отношение к друг другу, воспитание дружественных, толерантных отношений между детьми. Так же в группе прошли беседы на темы: «О добре и зле», «Как научиться дружить». Чтение и обсуждение пословиц о дружбе. Вместе с детьми обсуждали пословицы: «Человек без друзей, как дерево без корней», «Без друга на душе выюга» и др., игровое упражнение «Комплименты». Так же дети научились приветствовать друг друга с помощью упражнения «Улыбка», получив массу положительных эмоций. Дружба - это когда дети хотят быть вместе, когда вместе играют и не ссорятся.

Дружба – это улыбки друзей. Значит, друзья - это люди, с которыми нам легко, интересно и комфортно. Такие беседы помогают воспитывать у ребят чувство уважения к своим товарищам. Достойным завершением дня толерантности стало изготовление своими руками «Цветка милосердия» и подарить его детям средней группы. Ребята с воодушевлением выполнили работу. Дети делились впечатлениями об увиденном и услышанном и обещали взрослым быть добрыми, любить и уважать друг друга и своих близких.

С уважением воспитатель старшей группы Перминова Татьяна Викторовна.



В библиотеке для ребят
 На полках книги в ряд стоят.
 Бери, читай и много знай,
 Но книгу ты не обижай.
 Она откроет мир большой,
 А если сделаешь больной
 Ты книжку – навсегда
 Страницы замолчат тогда.



15 ноября для воспитанников подготовительной группы ,распахнула свои двери Центральная районная библиотека села Криулино. В библиотеке детишек ждал теплый прием. Из заранее подготовленных букв, которые ребята нашли на окнах и полках, они составили 2 слова «Библиотека» и «Библиотекарь». Библиотекарь Елена Павловна рассказала ребятам о том, что библиотека – это хранилище книг, а основной темой было знакомство с книгой и ее структурой. Ребята с удовольствием рассматривали книги и находили в своей книге: обложку, титульный лист, аннотацию, предисловие, иллюстрации и содержание, а так же год издания и город. Наибольший интерес у детей был вызван собственным созданием иллюстраций на заранее подготовленной доске. И в завершении была организована сюжетно-ролевая игра «библиотекарь».



Ребята побывали в роли библиотекаря и записывали книги в формуляр читателя. Много эмоций вызвало посещение детского уголка в библиотеке. Елена Павловна обратила внимание, как аккуратно расставлены книги на полках, все стоят ровным рядом. У всех книг аккуратный вид. Дети с удовольствием рассматривали журналы, книжки- малышки, энциклопедии на разные тематики.

Такого количества книг дети еще не видели. Многие ребята после детского сада вместе с родителями вернулись в библиотеку для того, чтобы взять книгу домой. Хочется сказать большое спасибо работникам библиотеки за организацию и помощь в проведении экскурсии.

Воспитатель Прокопьева А.И.

«Наверное, каждый родитель желает видеть своего ребёнка успешным в учёбе и помощником по дому. Успешность ребёнка во многих видах деятельности зависит от способности проявить самостоятельность, добиваться поставленных целей. Всё это приобретается постепенно и только с помощью взрослого. Сам собой ребенок не повзрослеет. Основные навыки самостоятельности у ребенка закладываются уже приблизительно в три года. Вначале это самостоятельность в еде. Ребенок учится сам держать ложку и класть ее в рот. И если малыш пролил воду на пол – не спешите вытирать лужу, лучше дайте ему тряпку. Пусть вытрет за собой.

Излишние родительские опасения, что малыш что-нибудь испортит, мешают ребенку проявить себя. Конечно, быстрее самой вытереть случайно пролитый чай, чем ждать, пока он сам самостоятельно устранил беспорядок. Но возьмите-таки себя в руки и не делайте за ребенка то, что он может уже сделать сам!

Родитель, поначалу обеспечивавший сто процентов жизнедеятельности малыша, должен постепенно, шаг за шагом, начинать дозировать свою помощь ребенку. Учить ребёнка нужно по схеме «показать сделать вместе дать сделать с подсказкой дать сделать самому». Причём пункты «сделать вместе» или «сделать с подсказкой» придётся повторять далеко не один раз.

Важным моментом воспитания самостоятельности ребенка становится его ответственность за самое ценное для него - игрушки. Дайте трехлетке понять, что порядок в игрушках - это его вклад в общий порядок в доме,

Приучение детей одеваться, умываться, есть, убирать за собой игрушки, воспитывает у них самостоятельность, желание и умение прилагать усилия, достигать положительного результата.

Не надо бояться давать ребёнку поручения, нельзя ограждать его от всех забот и домашних дел. У ребенка в семье должны быть свои обязанности и поручения. Малыш в состоянии помочь маме разложить столовые приборы на стол, принять посильное участие в уборке квартиры, заправлять постель, ухаживать за комнатными растениями, за домашними животными.

СОВЕТЫ

1. Никогда не помогайте ребенку в каком-то его деле, пока он вас об этом не попросит сам. Если же он обращается за помощью слишком часто - придумайте предлог, чтобы отложить свою помощь и дать ему еще раз попробовать.

2. Чаще поручайте ребенку сделать что-нибудь самому. И никогда не переделывайте то, что у него не получилось на глазах малыша, особенно с упреками. Иначе за выполнение следующего поручения он возьмется не скоро.

3. Всегда поощряйте достигнутые успехи. Не делайте предметом насмешек его неумелые попытки. Ведь от малыша порой требуется очень много усилий для того, чтобы сделать то, что взрослому кажется простым и несложным. Если у ребенка что-то не получается, необходимо деликатно объяснить ему ошибку и обязательно подбодрить, помочь ему поверить в то, что у него обязательно все получится.

4. Облегчите маленькому человеку самостоятельное существование в доме. Табуретки на кухне должны быть легкими и устойчивыми, у раковины должен стоять маленький стульчик. Зубная щетка и мыло, ящики с детскими вещами должны располагаться на доступном для ребенка уровне.

5. Старайтесь общаться с ребенком на равных и чаще не говорите, а спрашивайте. Подчеркивайте ваш интерес к происходящему с ним и важность его мнения: "Как ты думаешь, что еще нам нужно купить?" Воспринимайте детей всерьез. Относитесь к их суждениям внимательно, чтобы в будущем они не стеснялись приходить за помощью и знали, что их проблемы не будут не услышаны.

И не забывайте: самому что ни на есть самостоятельному ребенку всегда нужны родительское внимание, забота, совет и просто присутствие. Недаром один мудрый педагог однажды сказал:

"Ребенок подобен бумажному змею - он жаждет свободного полета и вместе с тем нуждается в прочной веревке".

Воспитатель Сюзева Е.А.



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему?

Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению.

Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- *наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- *ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- *чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- *чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов; рахит; паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП); травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно проводить профилактику и лечить. Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения.

Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского

плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.



Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Диагностика плоскостопия.

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда. По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

1. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

2. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

3. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

4. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

5. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

6. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

7. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

3. Значение правильной обуви:

1. Обувь должна быть по ноге.

2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

Педагог по физической культуре Хрущева К.А.