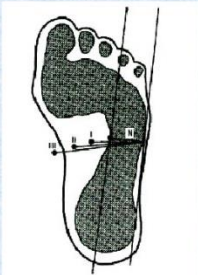


ПЛОСКОСТОПИЕ

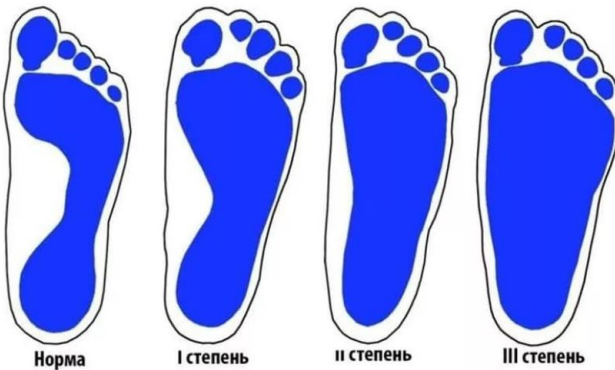
Что такое плоскостопие?

• **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).



N - нормальная стопа
I - продольное плоскостопие 1-ой степени
II - продольное плоскостопие 2-ой степени
III - продольное плоскостопие 3-ей степени

Три степени плоскостопия



предупреждение плоскостопия



Если хочешь быть здоров!

Полезно:

- делать по утрам зарядку
- спать не менее восьми часов в день
- проветривать помещение
- соблюдать режим дня
- правильно питаться
- закаляться, дышать свежим воздухом
- заниматься спортом
- не нервничать по пустякам



Буклет
для родителей(законных представителей)

"Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательной системы"

Древние греки утверждали:
«Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай»



Подготовил:
Новицкая О.В.
воспитатель

Зачем человеку заниматься физкультурой?

1. Укрепляются мышцы человека.
2. Способствует формированию опорно-двигательного аппарата и, как следствие, правильному развитию внутренних органов человека.
3. Организм держится в тонусе.
4. Помогает справиться со стрессом-способствует выработке гормона эндорфина (гормон счастья)
5. Контролирует здоровье человека.
6. Профилактика гиподинамии.



Осанка

Причины нарушений осанки

1. Неправильное положение тела при различных позах
2. Ослабленный организм в сочетании с неблагоприятными внешними условиями (снижение зрения, слуха, заболевания внутренних органов)
3. Несоответствующая росту мебель
4. Недостаток физического воспитания и, следовательно, плохое физическое развитие.



Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

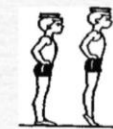
Неправильная осанка Правильная осанка



Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

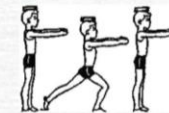
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

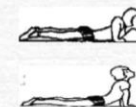


Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

В ВИСЕ



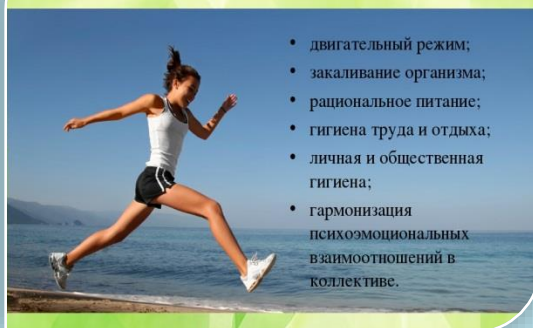
Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).

Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.

Элементы здорового образа жизни

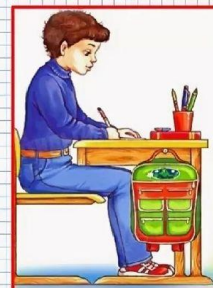


- двигательный режим;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- гигиена труда и отдыха;
- личная и общественная гигиена;
- гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Сиди правильно



Правильная посадка при чтении



Правильная посадка при письме

Физическая культура – основа ЗОЖ!!!