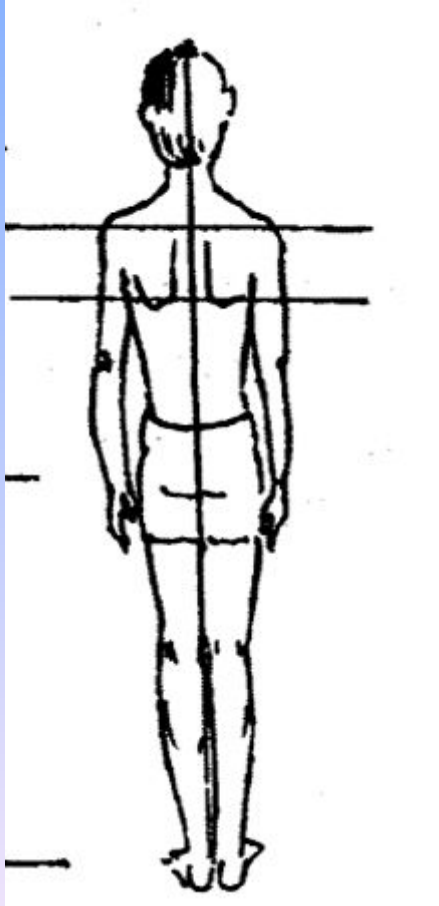


**Осанка (Комплекс
корректирующей гимнастики)**

**Плоскостопие (Упражнения для
профилактики плоскостопия)**

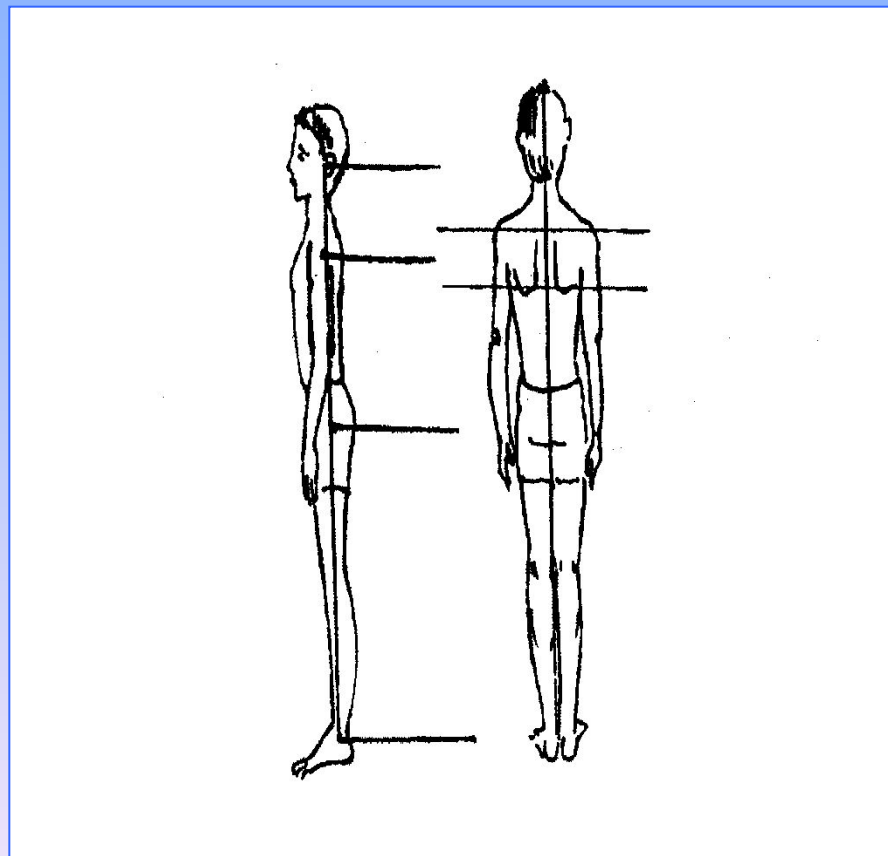
ОСАНКА



Это привычное(правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении. Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.

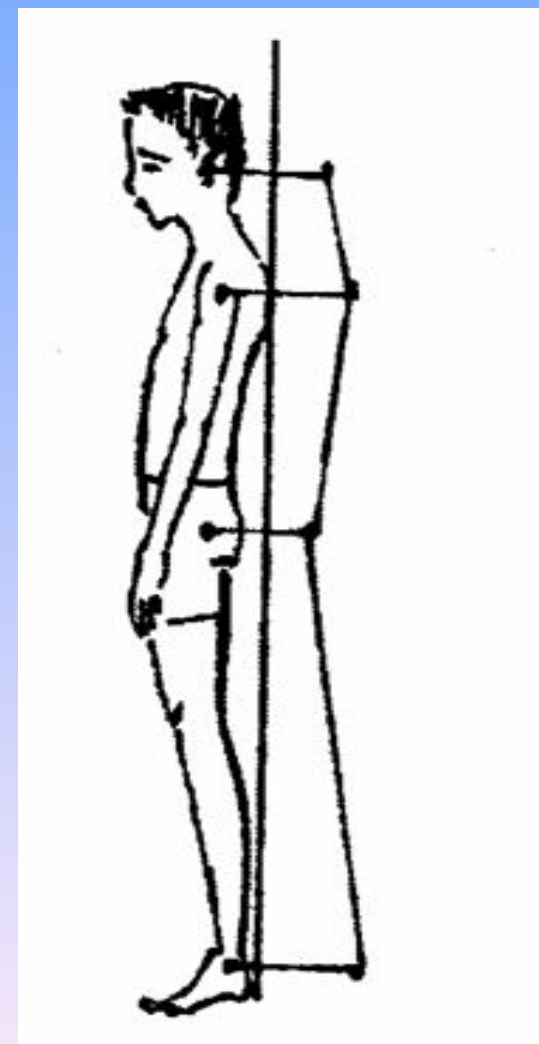
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

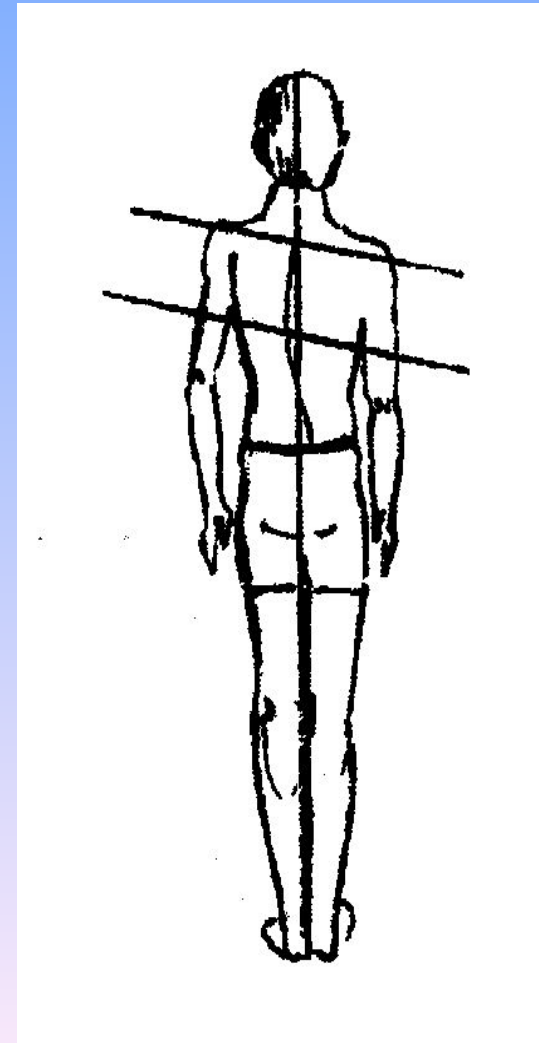
**Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком, лопатками,
ягодицами и пятками,
то у вас правильная
осанка.**



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

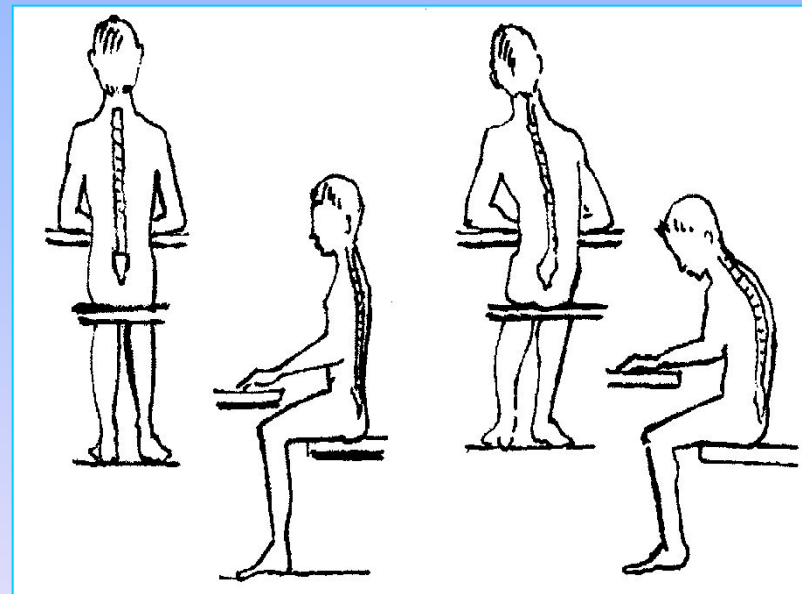
Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная.

При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.



ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НЕОБХОДИМО

- ✓ Сохраняйте правильную рабочую позу на уроках.
- ✓ При поднимании рук вверх или вперед не отклоняйте туловище назад.
- ✓ При поднимании рук в стороны или вверх не «проваливайте» голову назад.
- ✓ Контролируйте положение своего тела перед зеркалом.



КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения для мышц спины.

- 1.И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей. Приподняв голову и плечи, руками имитировать движения брасса.**
- 2. И.П. – то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать-разжимать кисти рук.**
- 3. И.П. – То же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

- И.П.** – лежа на спине (поясница прижата к полу).
Сгибать-разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах.
- И.П.** – то же, «велосипед».
- И.П.** – то же, ладони над головой. Поднимание прямых ног.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

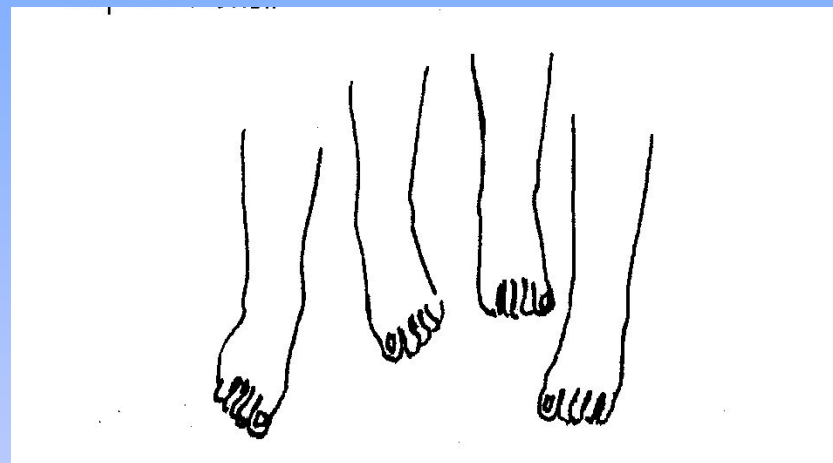
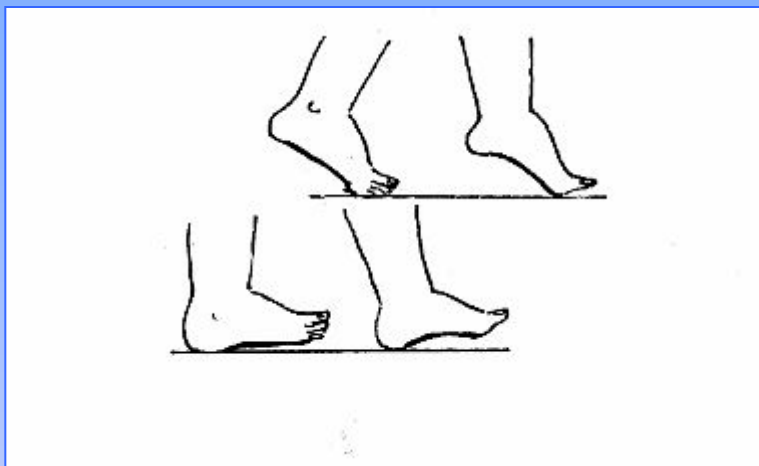
Наклоны туловища в стороны, развороты.

ПЛОСКОСТОПИЕ

Это уплощение сводов стопы; возникает чаще всего в следствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени. При деформации стопы постепенно утрачивается рессорная функция и амортизационная роль свода, и внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге, появляются боли, быстро наступает утомляемость.

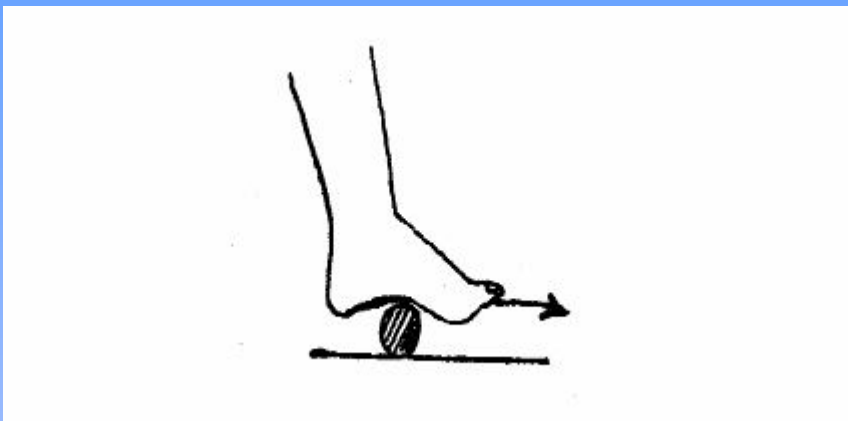


ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПЛОСКОСТОПИЯ



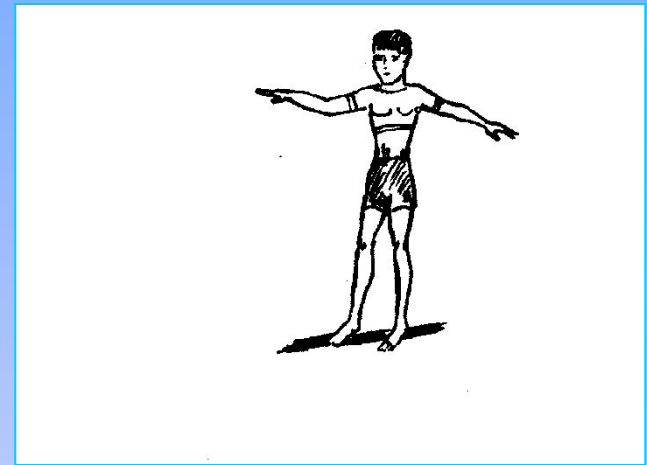
Ходите на носках и пятках.

**Ходите на внутренней стороне стопы, на
внешней стороне стопы.**



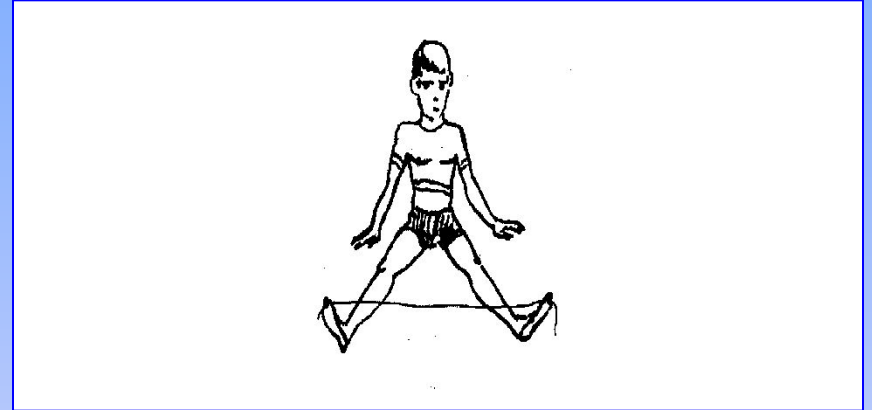
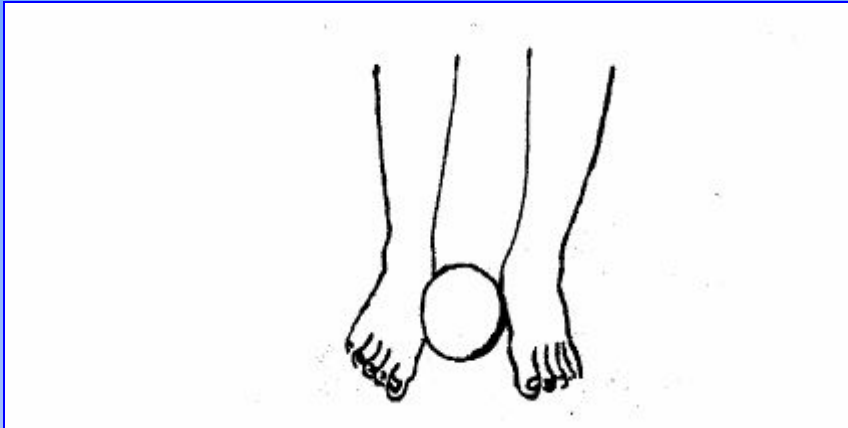
Сидя, катайте мяч(палочку) серединой стопы.

Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног.



На полу расстелите полотенце, захватывая его пальцами ног, двигайтесь вперед («гусеница»).

Ходите по палочке, веревочке.

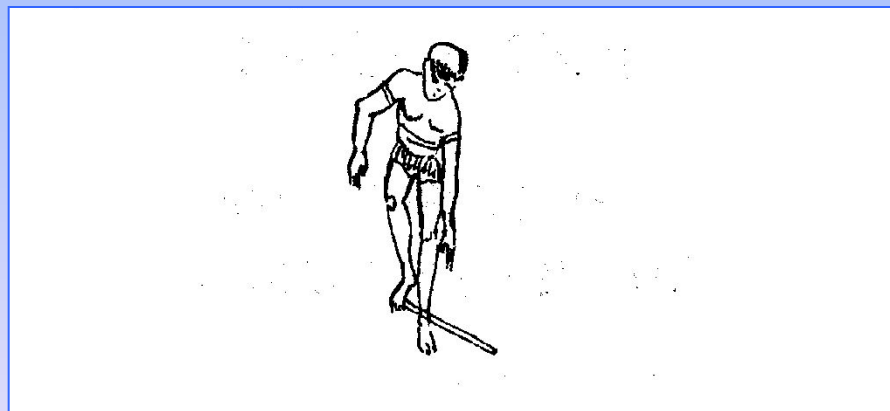


- **Ходите зажав мяч стопами.**

Сидя, перетягивайте пальцами ног скакалку(шнур) вправо и влево.

Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с выпрямлением коленей.

Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки скакалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возьмите в руки. Затем захватите пальцами левой ноги и отпусти те на пол. То же в обратном порядке.



Сидя – сгибание – разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- 1. И.П. – о.с. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты.**
 - 2. И.П. – о.с. Полуприседания, приседания на носках.**
 - 3. И.П. – о.с. Перекаты на наружный край стопы.**
 - 4. Приседания, стоя на рейке шведской лестницы или гимнастической палке.**
 - 5. Различные виды ходьбы: простая, спортивная, на носках, на пятках, на наружном крае стопы.**
- Упражнения выполняются 8-10 раз каждое.**