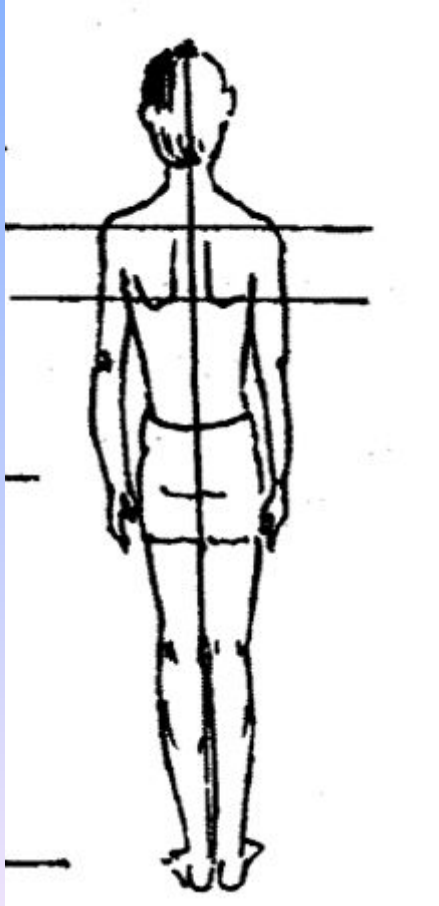


**Осанка (Комплекс  
корректирующей гимнастики)**

**Плоскостопие (Упражнения для  
профилактики плоскостопия)**

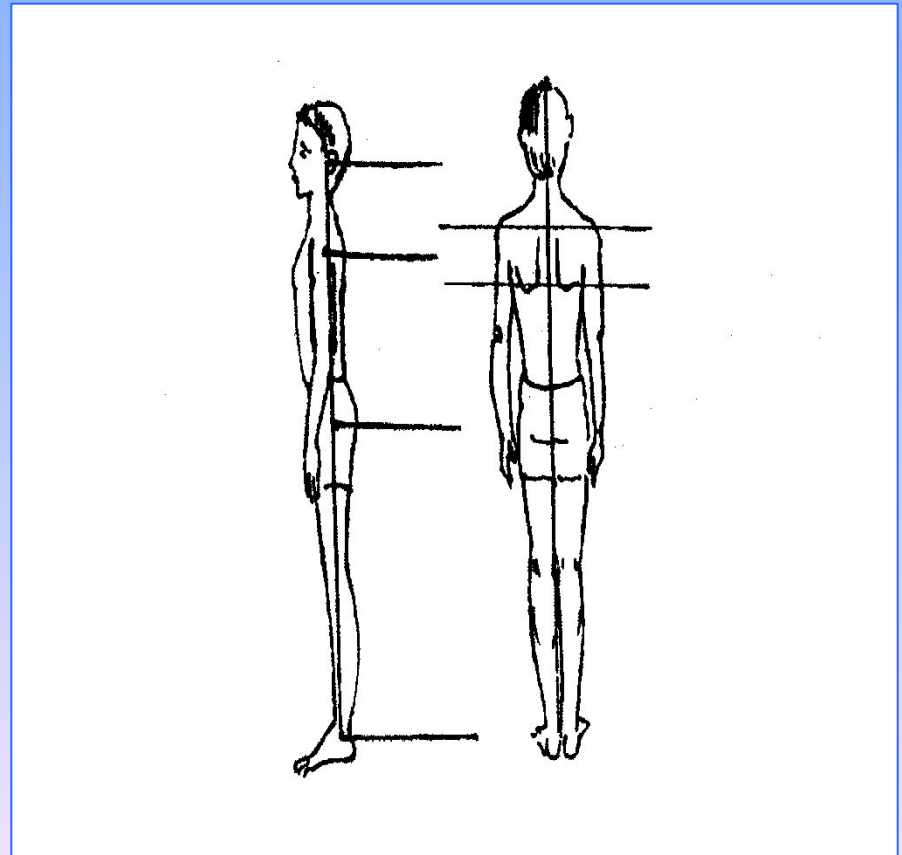
# ОСАНКА



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

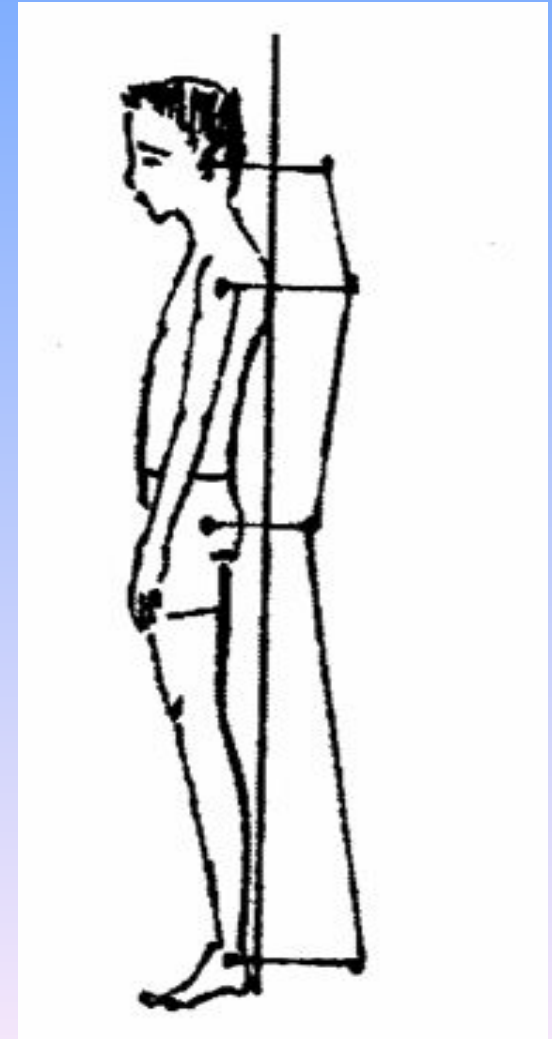
# ***ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА***

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***

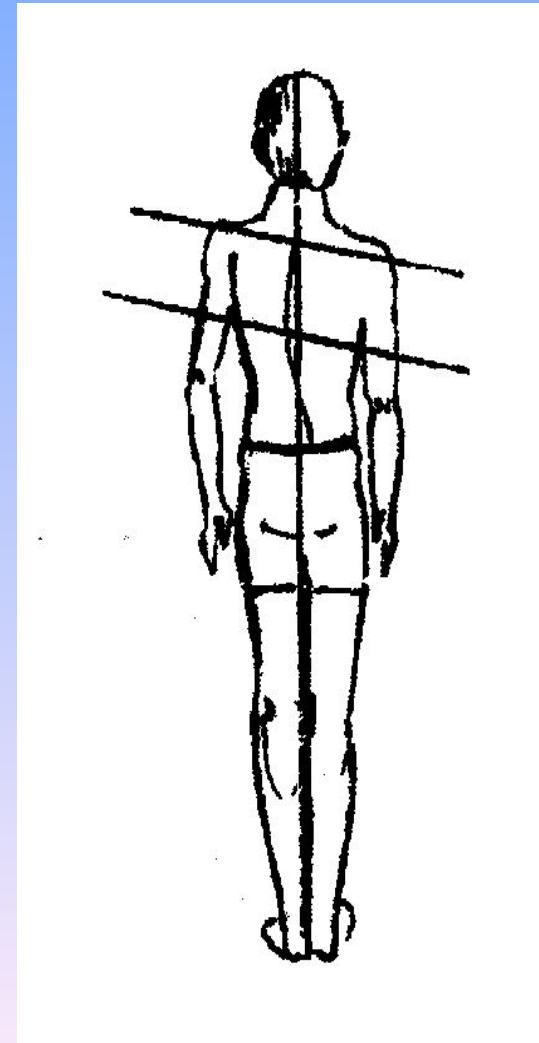
**Подойдите к стене  
встаньте к ней  
вплотную спиной в  
привычной для вас  
позе. Если в этом  
положении вы  
касаетесь стены  
затылком, лопатками,  
ягодицами и пятками,  
то у вас правильная  
осанка.**



# **НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**

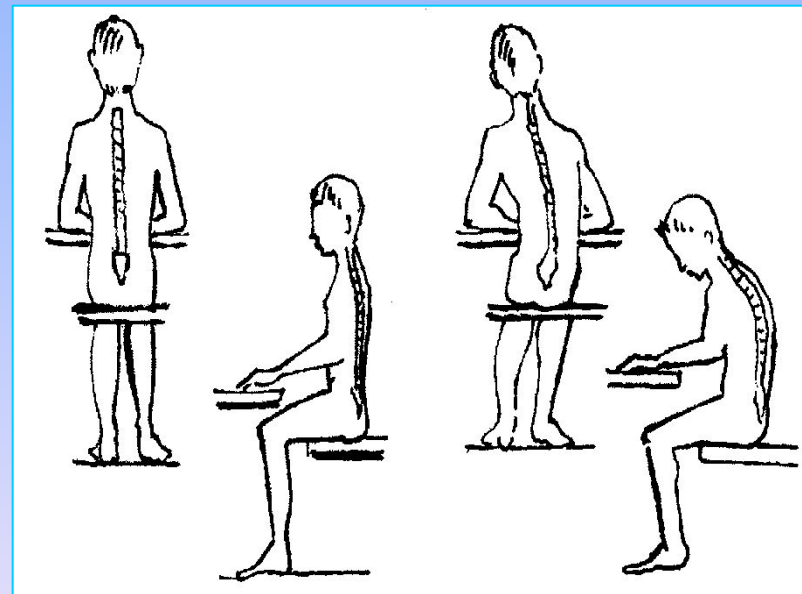
**Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная.**

**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.**

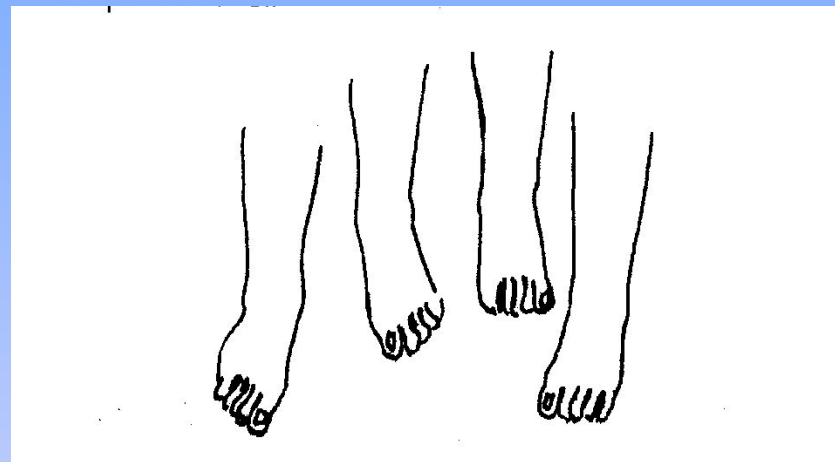
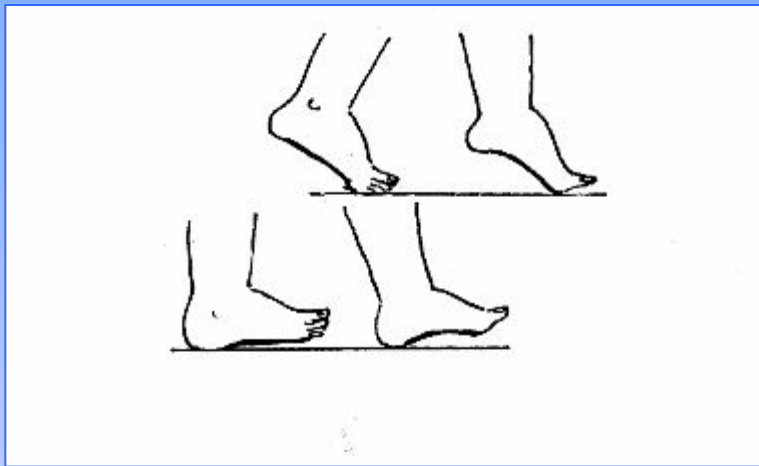


# ***ПЛОСКОСТОПИЕ***

**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.**

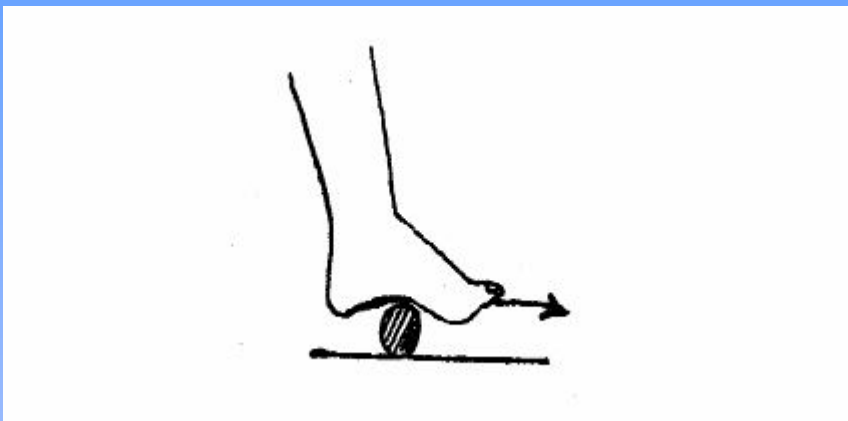


# **ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПЛОСКОСТОПИЯ**



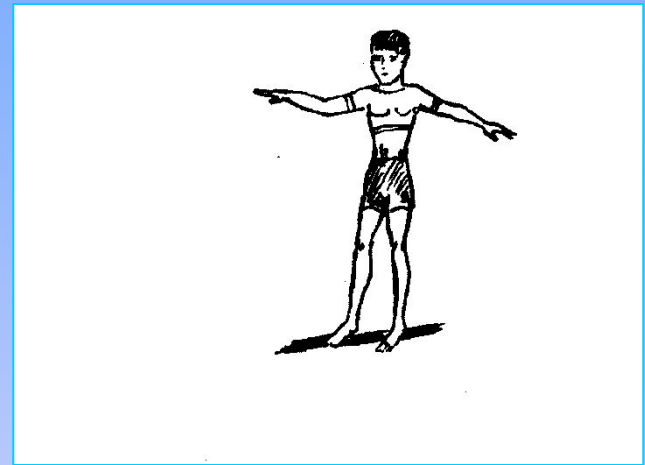
**Ходите на носках и пятках.**

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



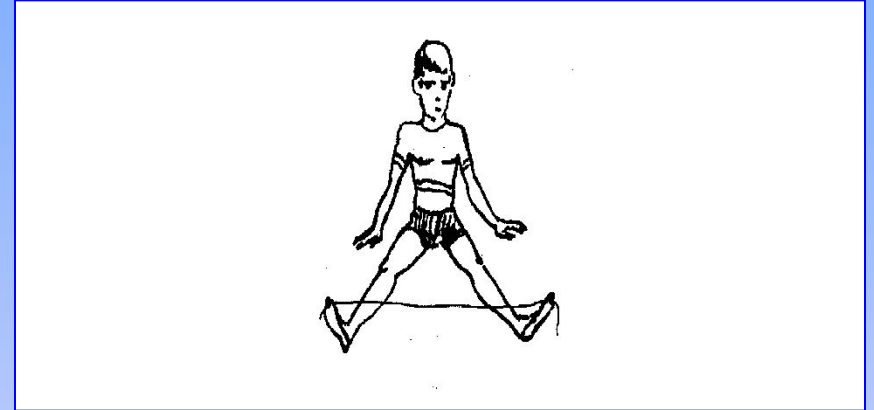
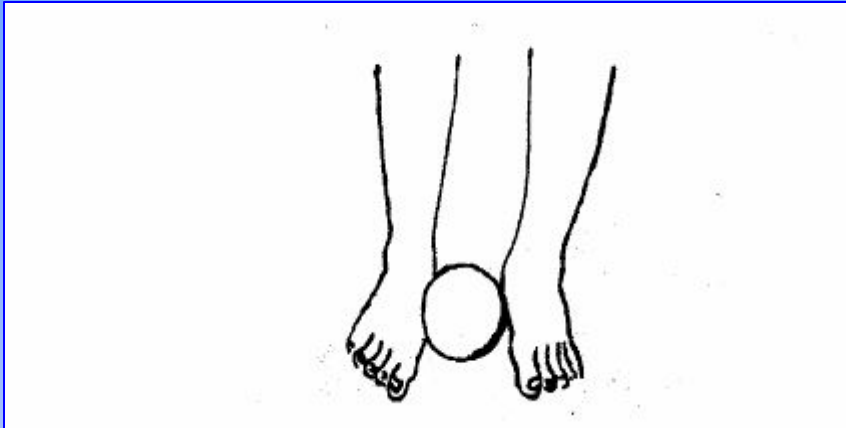
**Сидя, катайте мяч(палочку) серединой стопы.**

**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.**

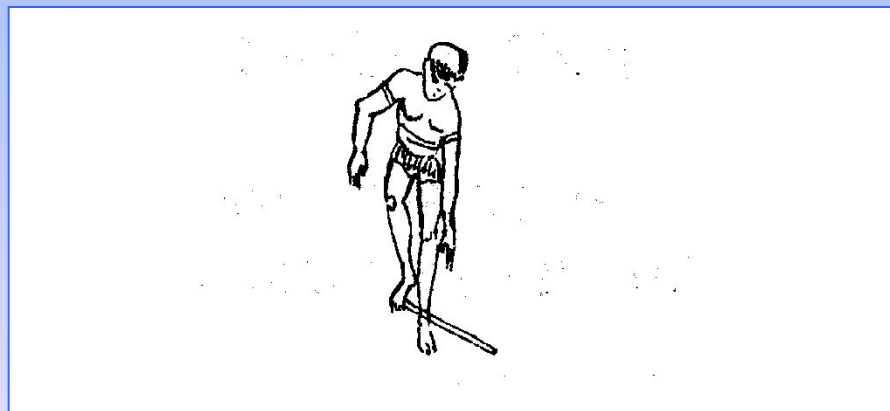


- **Ходите зажав мяч стопами.**

**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.**