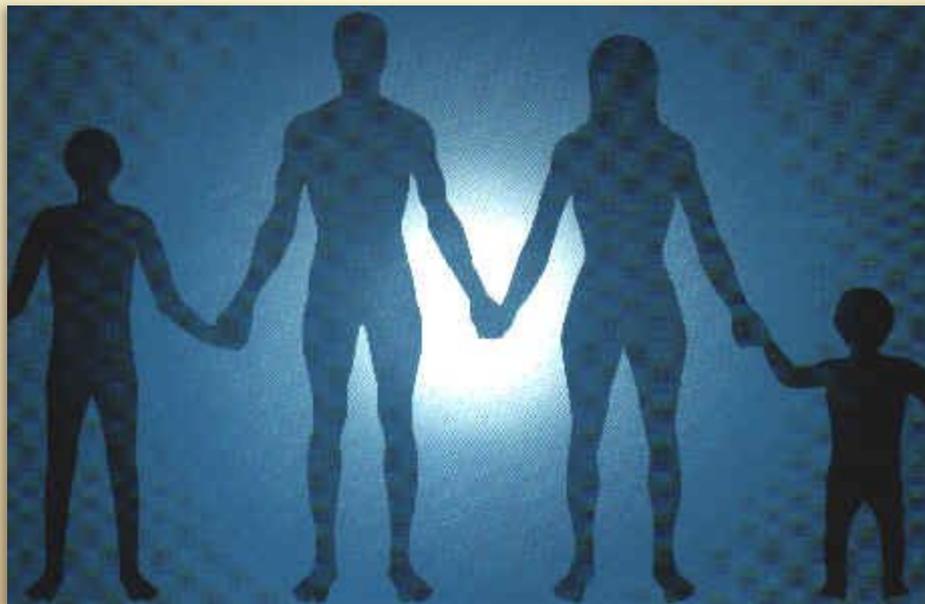
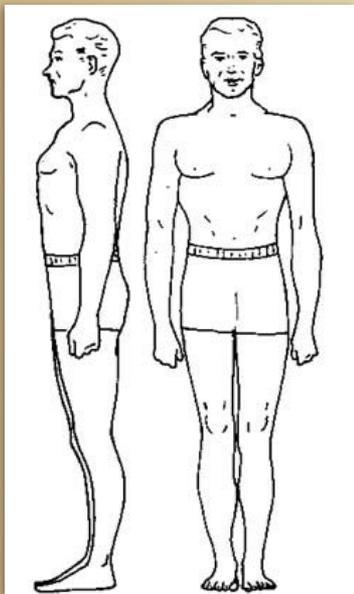


# Осанка. Предупреждение ПЛОСКОСТОПИЯ



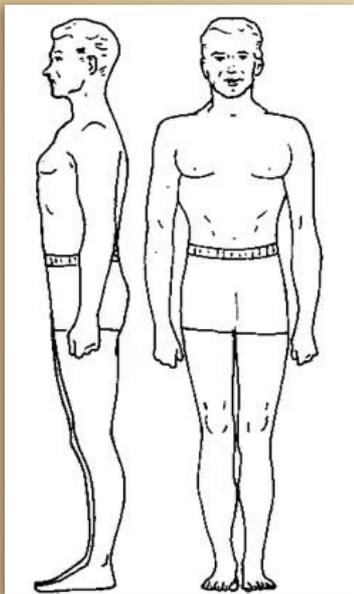
# Признаки правильной осанки



**Выберите и подчеркните только правильные, на ваш взгляд, утверждения:**

1. Голова и туловище держится (наклонно, прямо, откинувшись назад);
2. (Голова, рука, шея) слегка приподнята;
3. Несколько отведены назад (плечи, ноги, руки);
4. Грудная клетка (вогнута, развернута, выпукла);
5. Плечи находятся на (разном, одном) уровне;
6. Живот (подобран, опущен, расслаблен);
7. В поясничной части имеется (небольшой, средний, большой) изгиб вперед.

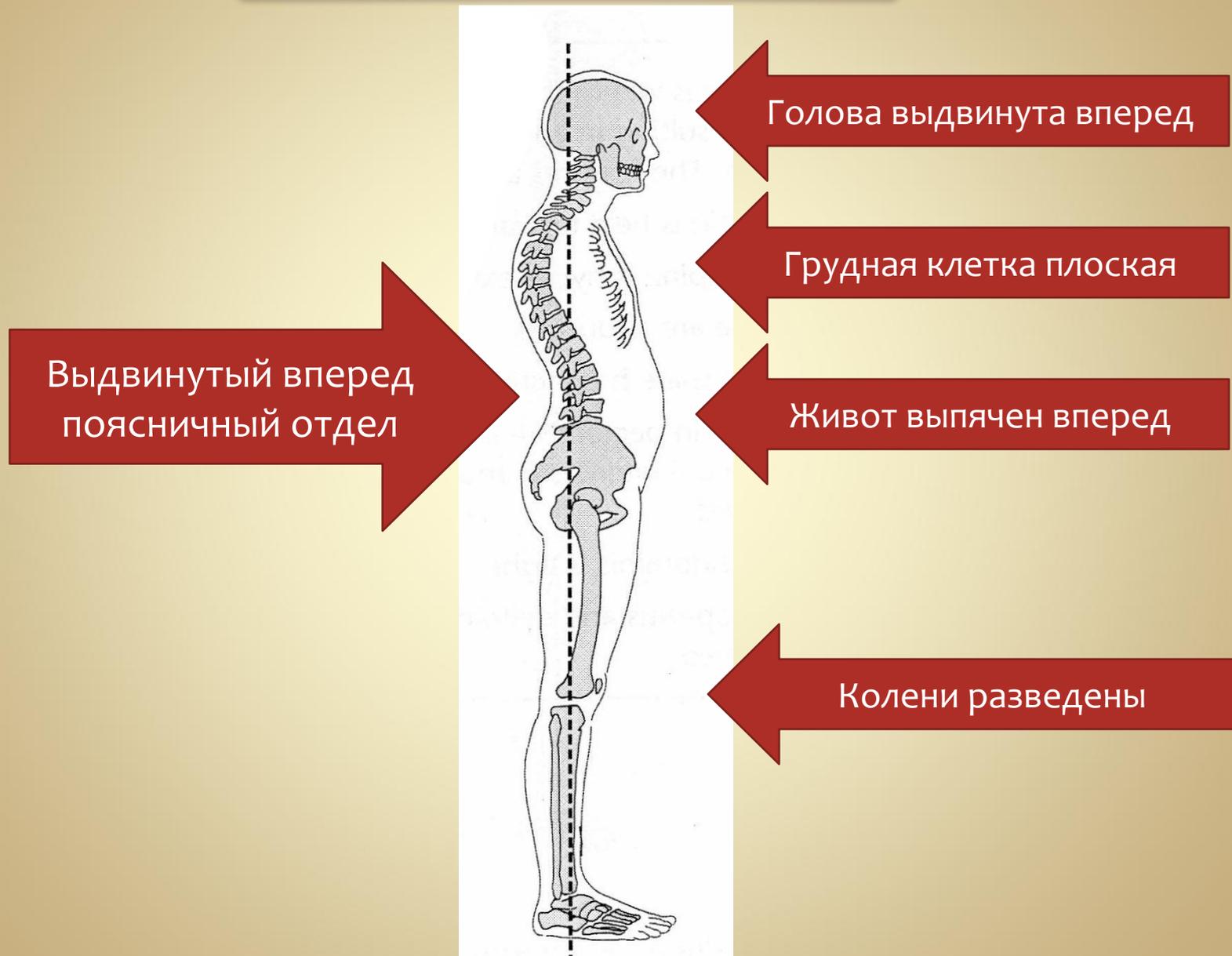
# Признаки правильной осанки



Проверьте правильность ваших ответов:

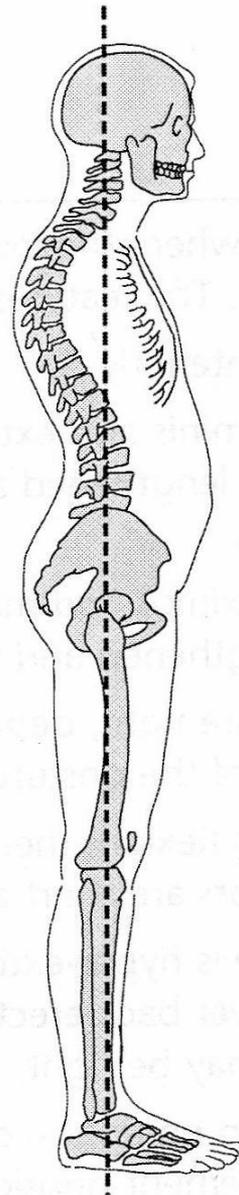
1. Голова и туловище держится **прямо**;
2. **Голова** слегка приподнята;
3. **Плечи** несколько отведены назад,
4. Грудная клетка **развернута**;
5. Плечи находятся на **одном** уровне;
6. Живот **подобран**;
7. В **поясничной** части имеется небольшой изгиб вперед.

# ЛОРДОЗ



# КИФОЗ

Увеличение изгиба  
грудного отдела



Грудная клетка впалая

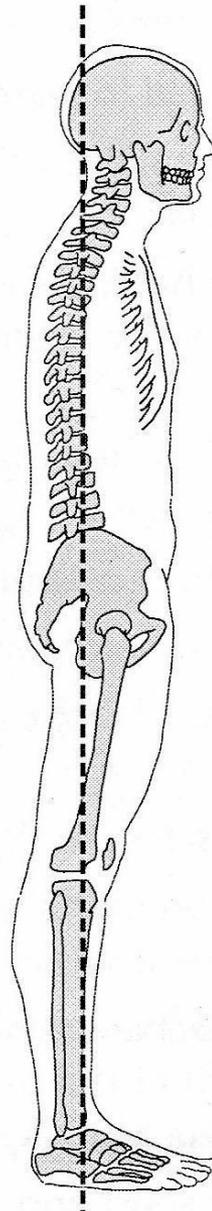
Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

# «Плоская спина»

Крыловидные лопатки

Сглаженность всех физиологических изгибов

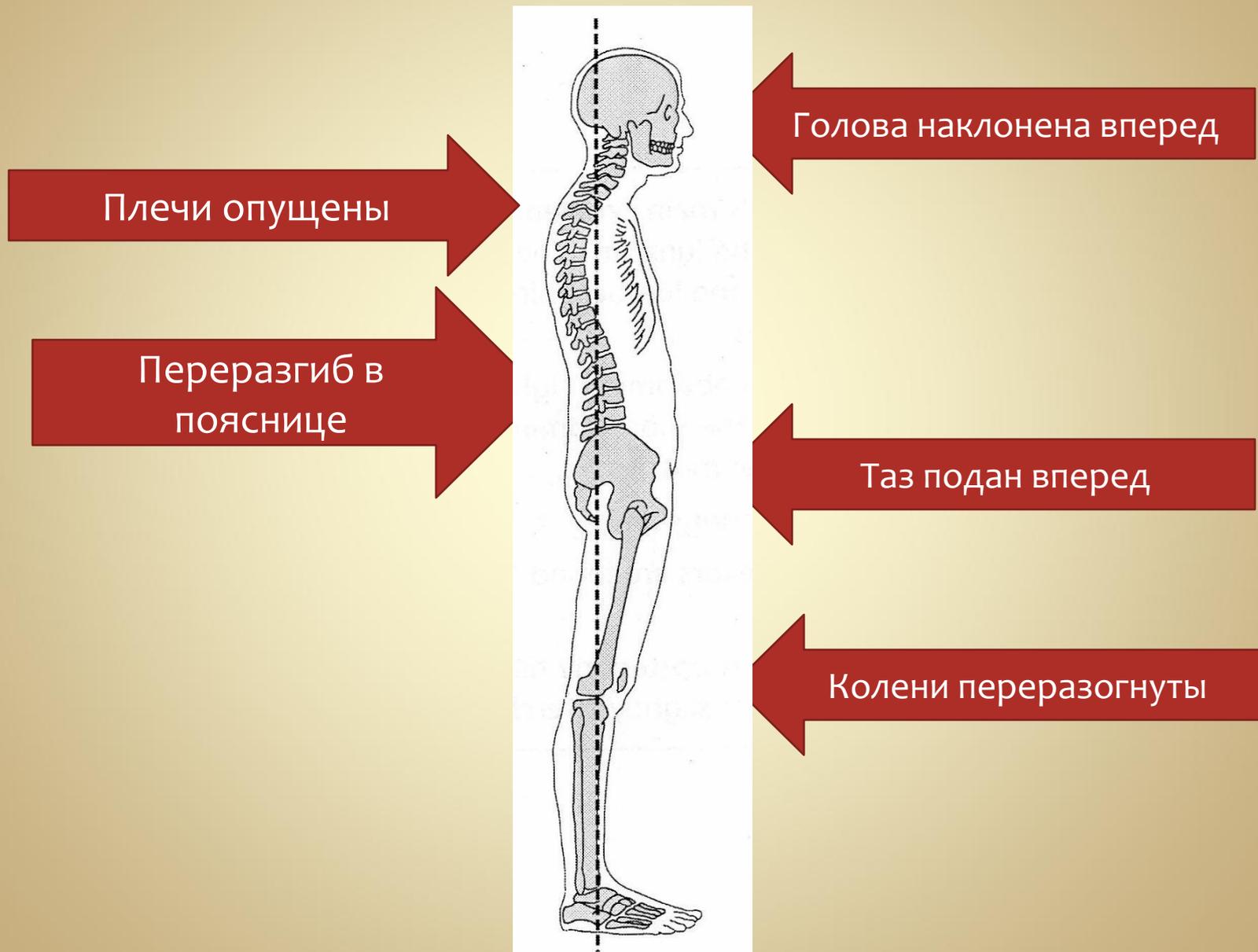


Голова выдвинута вперед

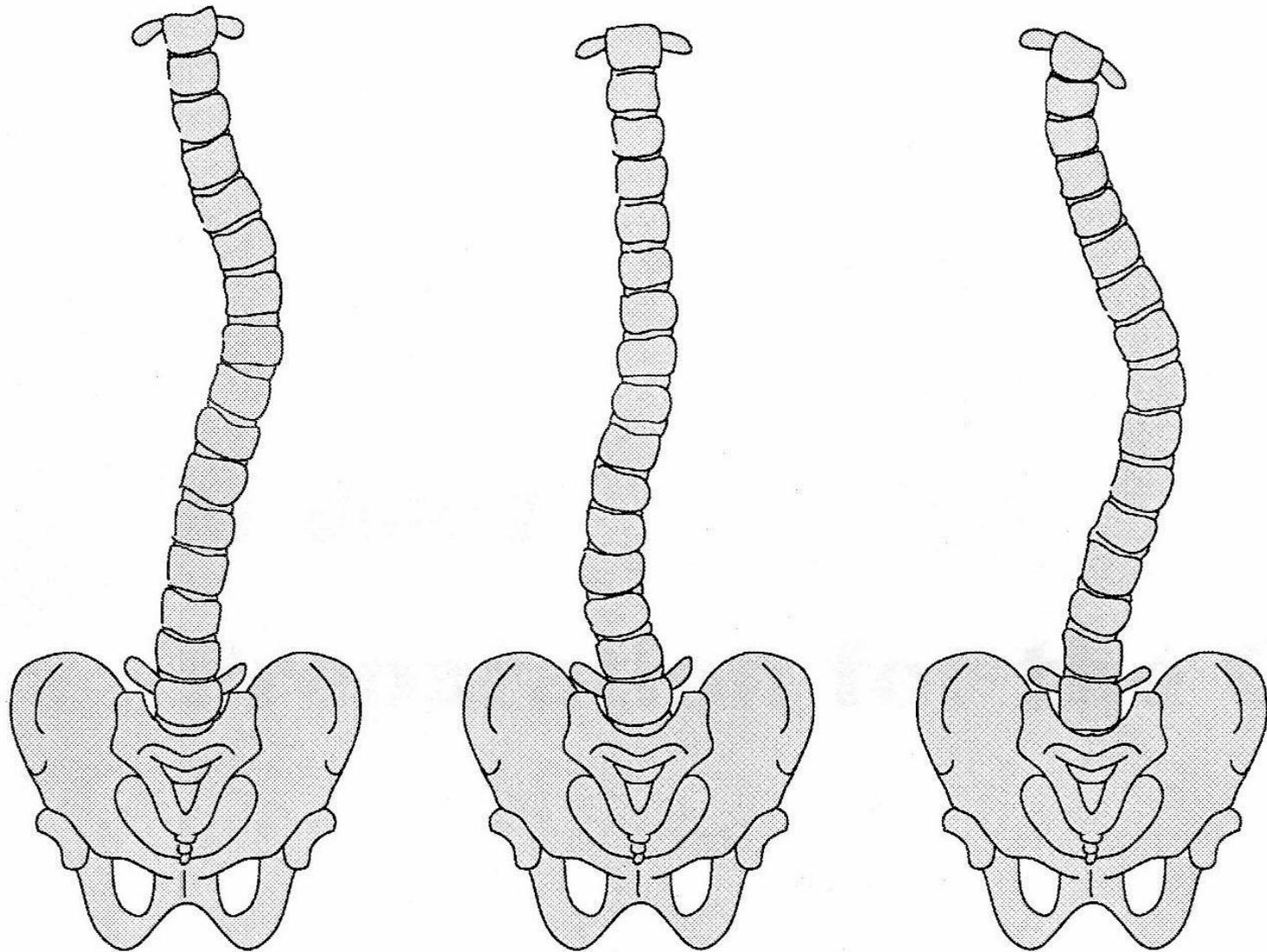
Живот плоский или втянут

Колени переразогнуты

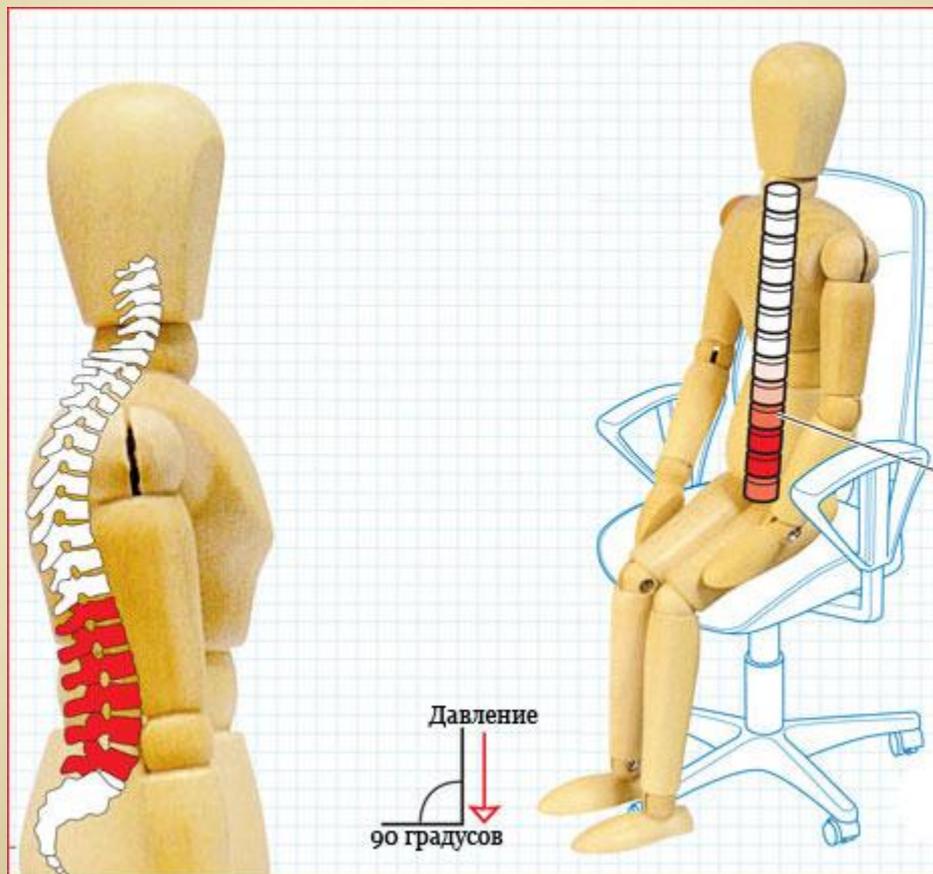
# «Круглая спина»



# СКОЛИОЗ



# Как правильно сидеть за столом



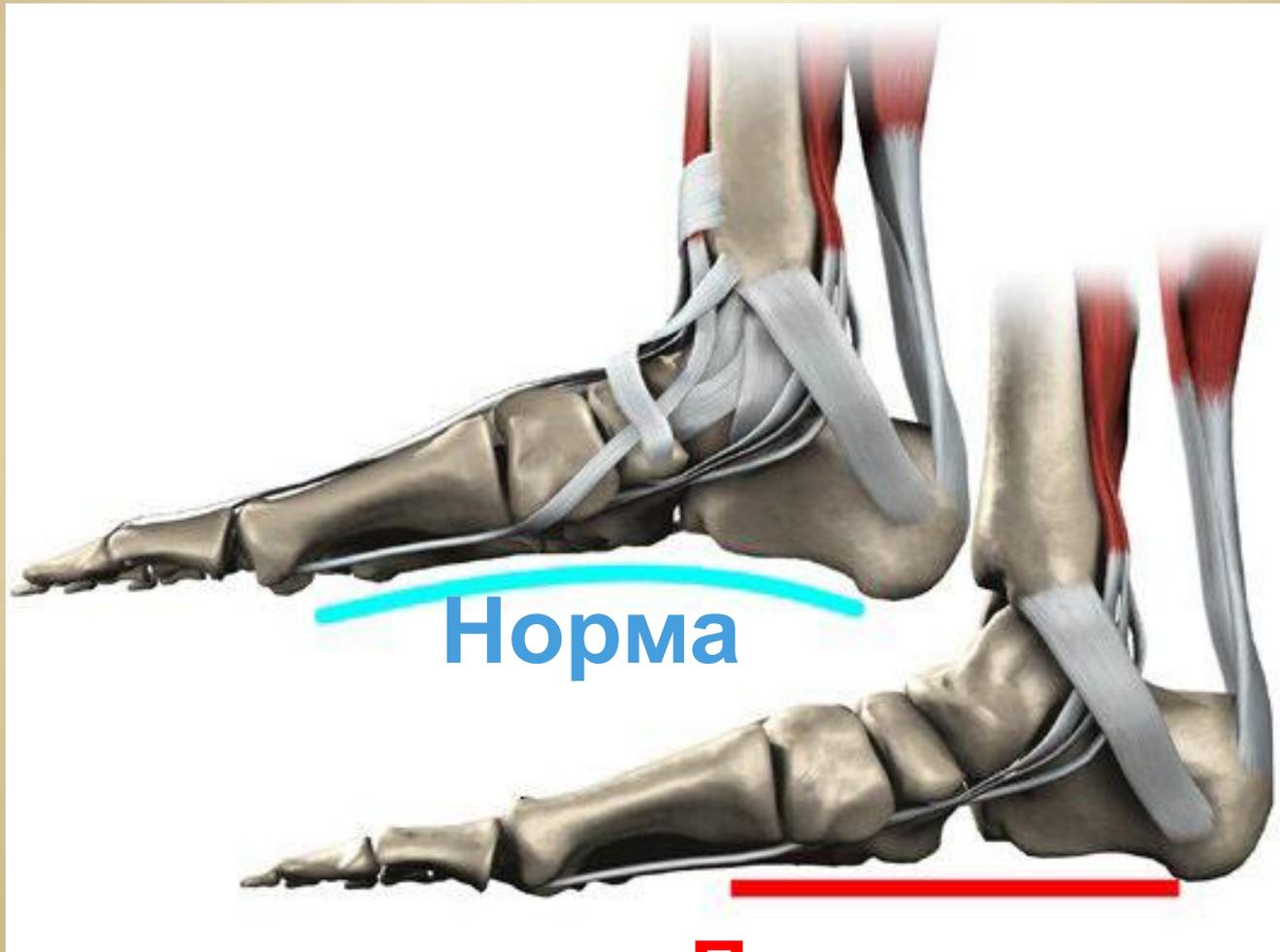
# Как поднимать тяжести







# Плоскостопие



Норма

Плоскостопие

# Профилактика плоскостопия



- Не носить слишком тесную обувь;
- Не носить обувь на плоской подошве, оптимальная высота каблука 3-4 см.
- Никаких «платформ», подошва д.б. гибкой, чтобы не только папа был в силах ее согнуть, но и ребенок при ходьбе.
- Для уменьшения деформации стопы можно пользоваться супинаторами;
- Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей;
- Полезно ходить босиком по скошенной траве, гальке;
- Ношение кед или кроссовок не более 2 часов в день – они удобны для занятия спортом, но совсем не фиксируют голеностопный сустав и не содержат супинаторов.

# Синквейн

**Синквейн** - это стихотворение, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме.

- **1 строка** – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна.
- **2 строка** – два прилагательных, характеризующих ключевое слово.
- **3 строка** – три глагола, показывающие действие понятия.
- **4 строка** – короткое предложение, емко выражающее данное понятие.
- **5 строка** – одно слово, существительное, через которое выражают свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

