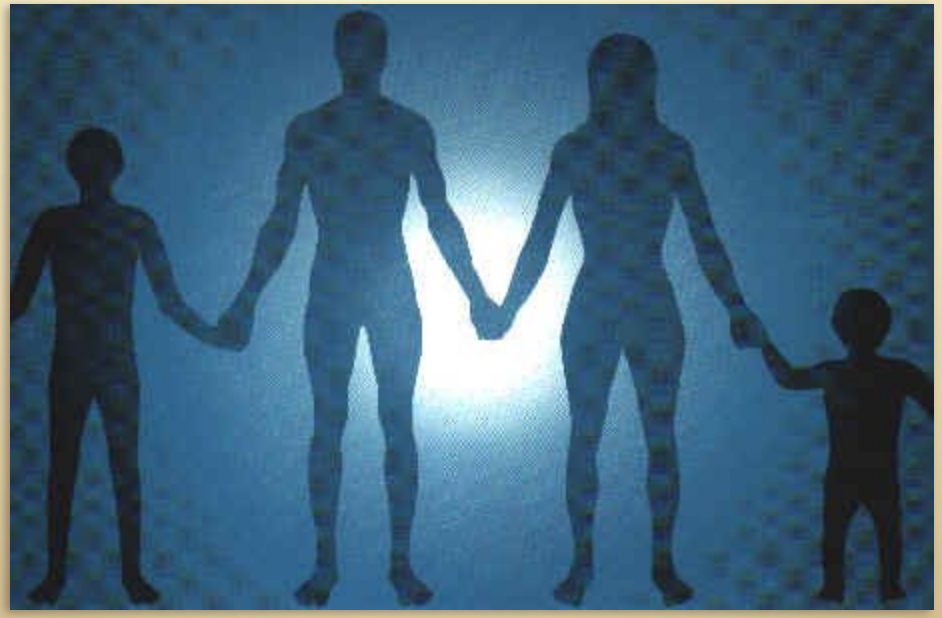
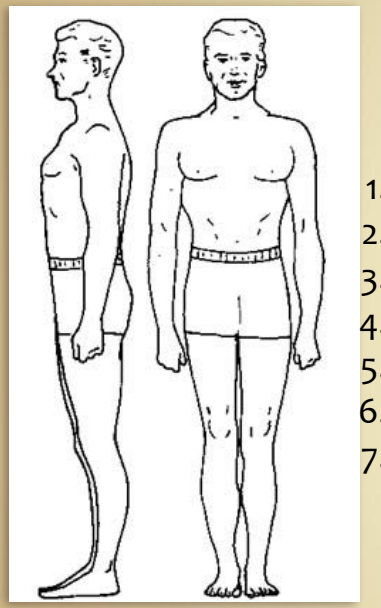
Осанка. Предупреждение плоскостопия



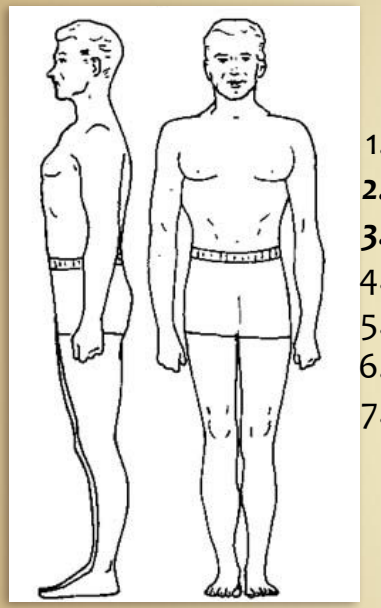
Признаки правильной осанки



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.

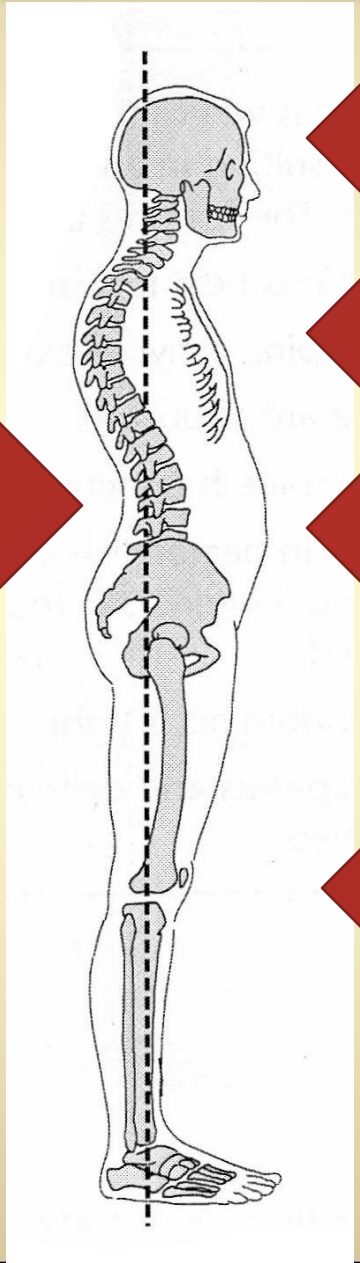
Признаки правильной осанки



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



Голова выдвинута вперед

Грудная клетка плоская

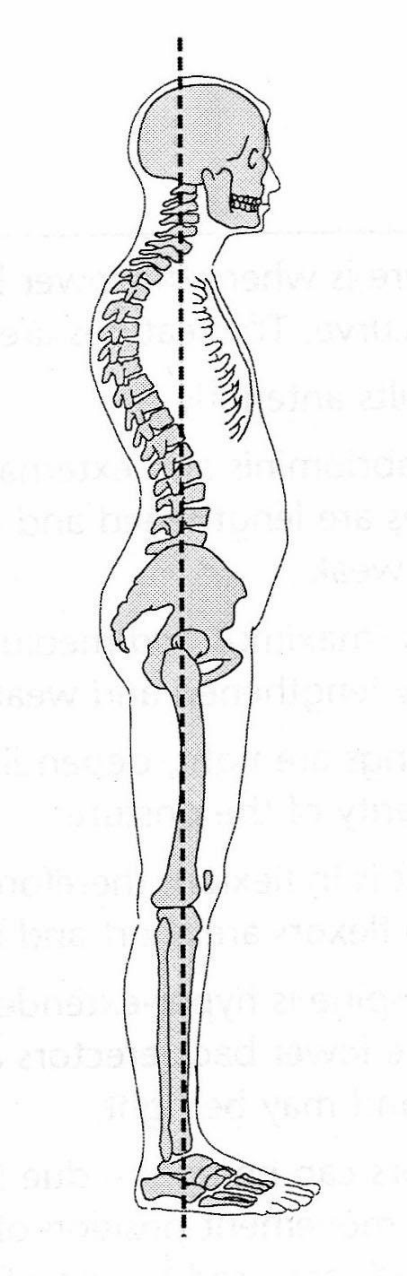
Выдвинутый вперед поясничный отдел

Живот выпячен вперед

Колени разведены

КИФОЗ

Увеличение изгиба грудного отдела

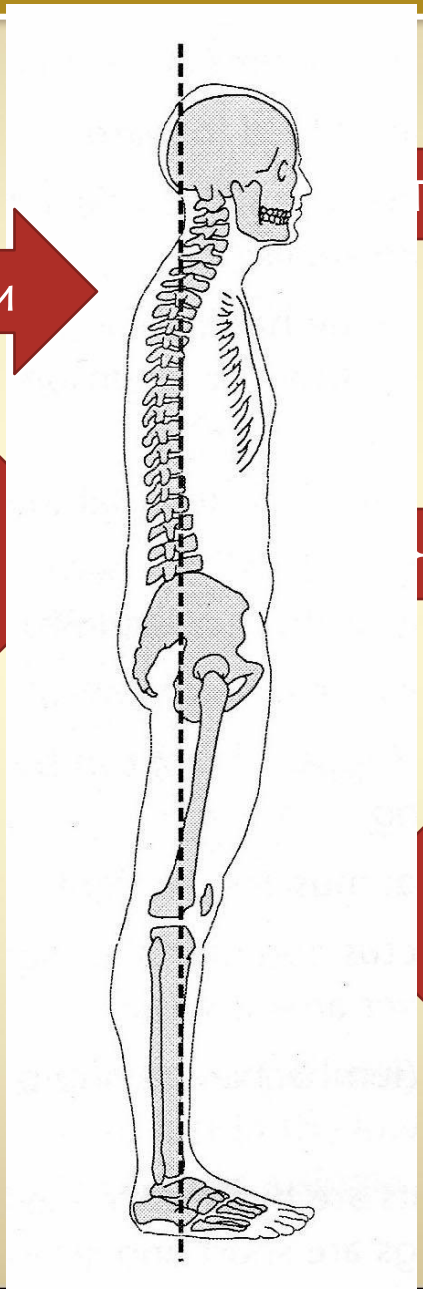


Грудная клетка впалая

Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

«Плоская спина»



Голова выдвинута вперед

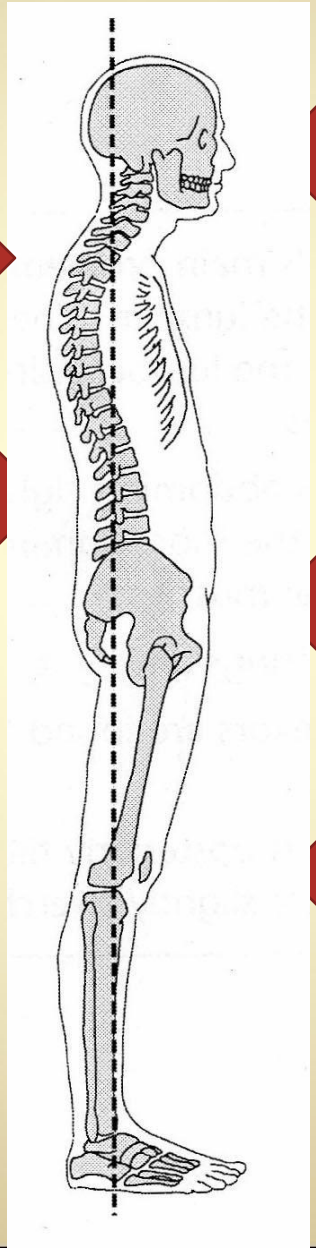
Крыловидные лопатки

Сглаженность всех физиологических изгибов

Живот плоский или втянут

Колени переразогнуты

«Круглая спина»



Голова наклонена вперед

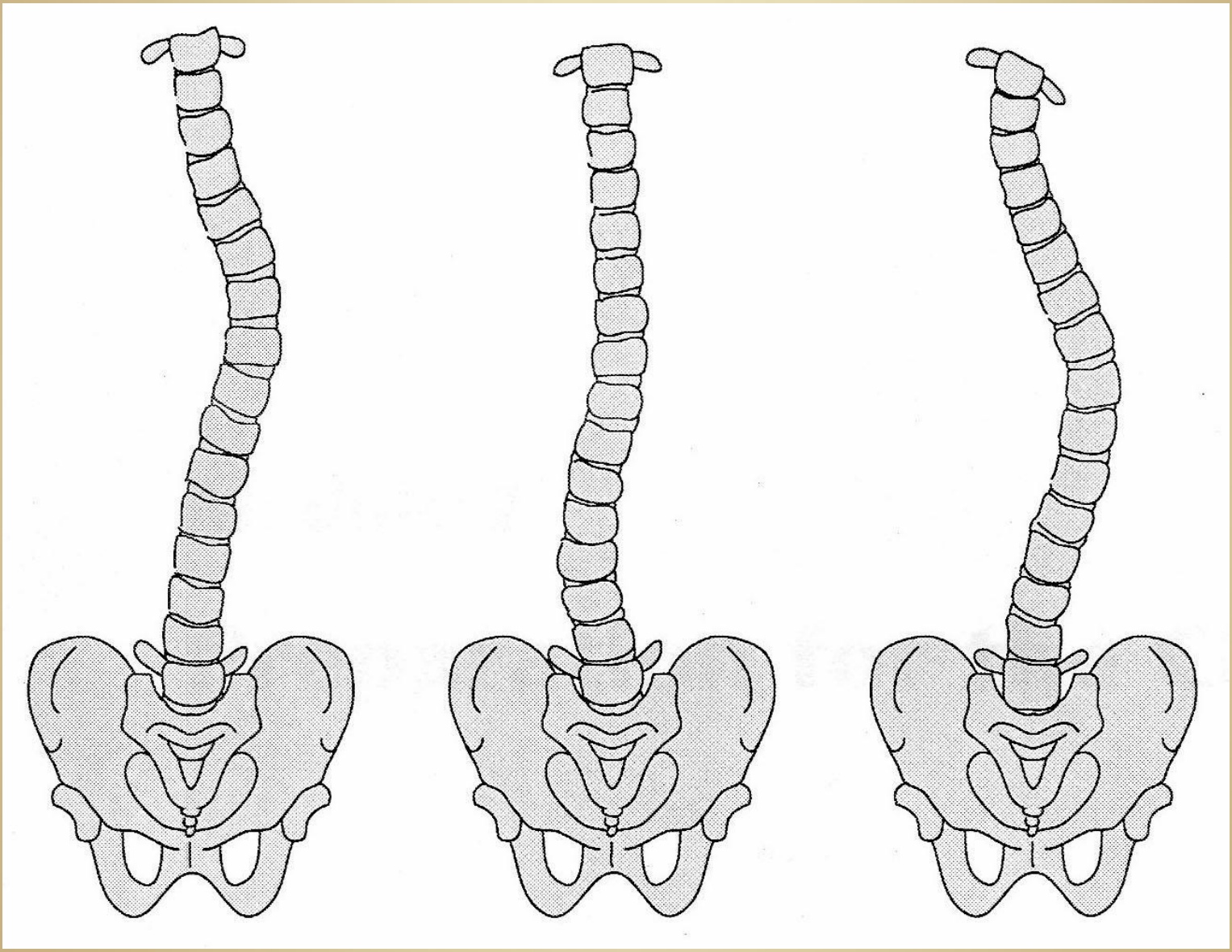
Плечи опущены

Переразгиб в пояснице

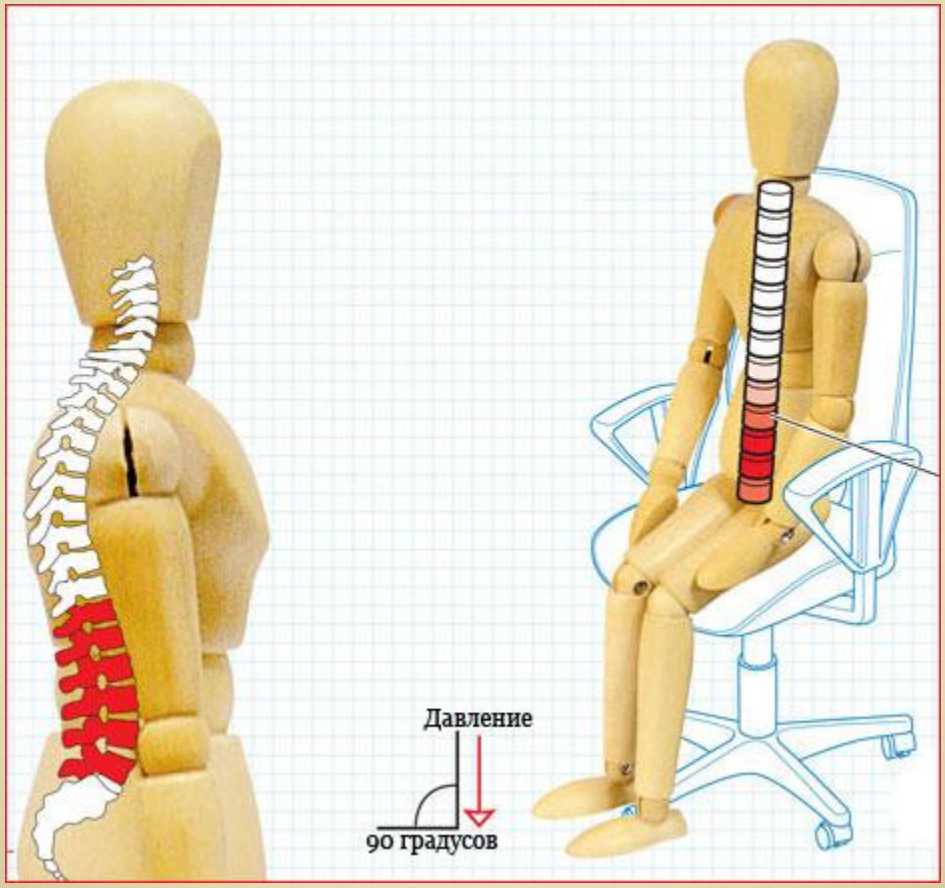
Таз подан вперед

Колени переразогнуты

Сколиоз

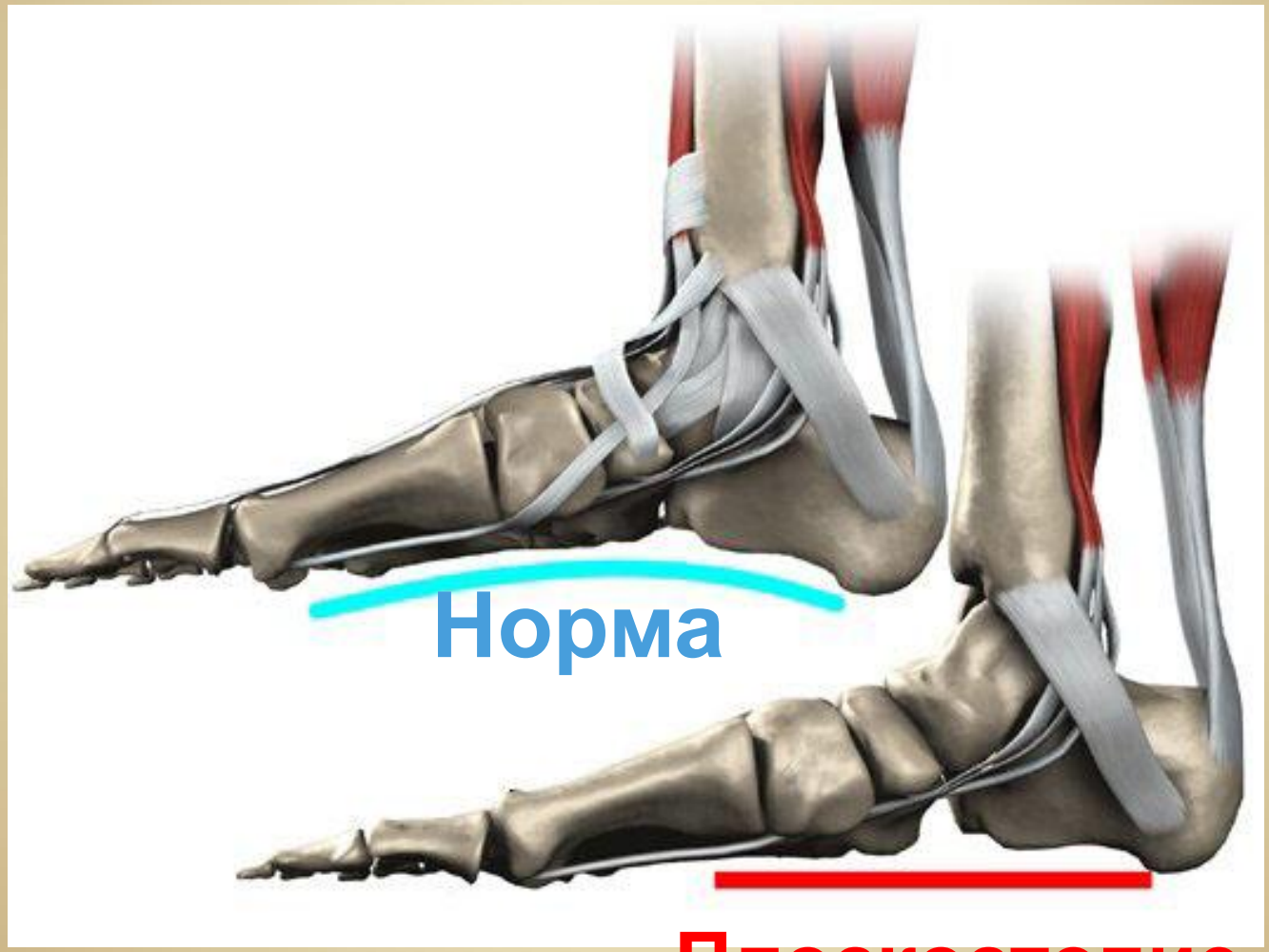


Как правильно сидеть за столом



Как поднимать тяжести

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.