



**Факультативный курс
для родителей и
учащихся 3-5 классов**



АННОТАЦИЯ



- 1. Симбирцева Лариса Борисовна, учитель физической культуры МОУ СОШ № 63 г. Улан-Удэ.**
- 2. Для использования как дополнительное образование**
- 3. Презентация выполнена в формате Power Point**
- 4. Используемые Программы и технологии: Internet Explorer, MS Word.**
- 5. Предназначена для учащихся и учителей.**
- 6. Объём работы : 14 слайдов**

ЗДОРОВЬЕ



- ▣ Это не только отсутствие острых заболеваний, но и состояние физического, психического и социального благополучия

(Следовательно, здоровье нужно понимать как равновесие между организмом и средой в самом широком смысле этого выражения.)

Составляющие здоровья



**Медика -
валеологическое**
(Физическое)

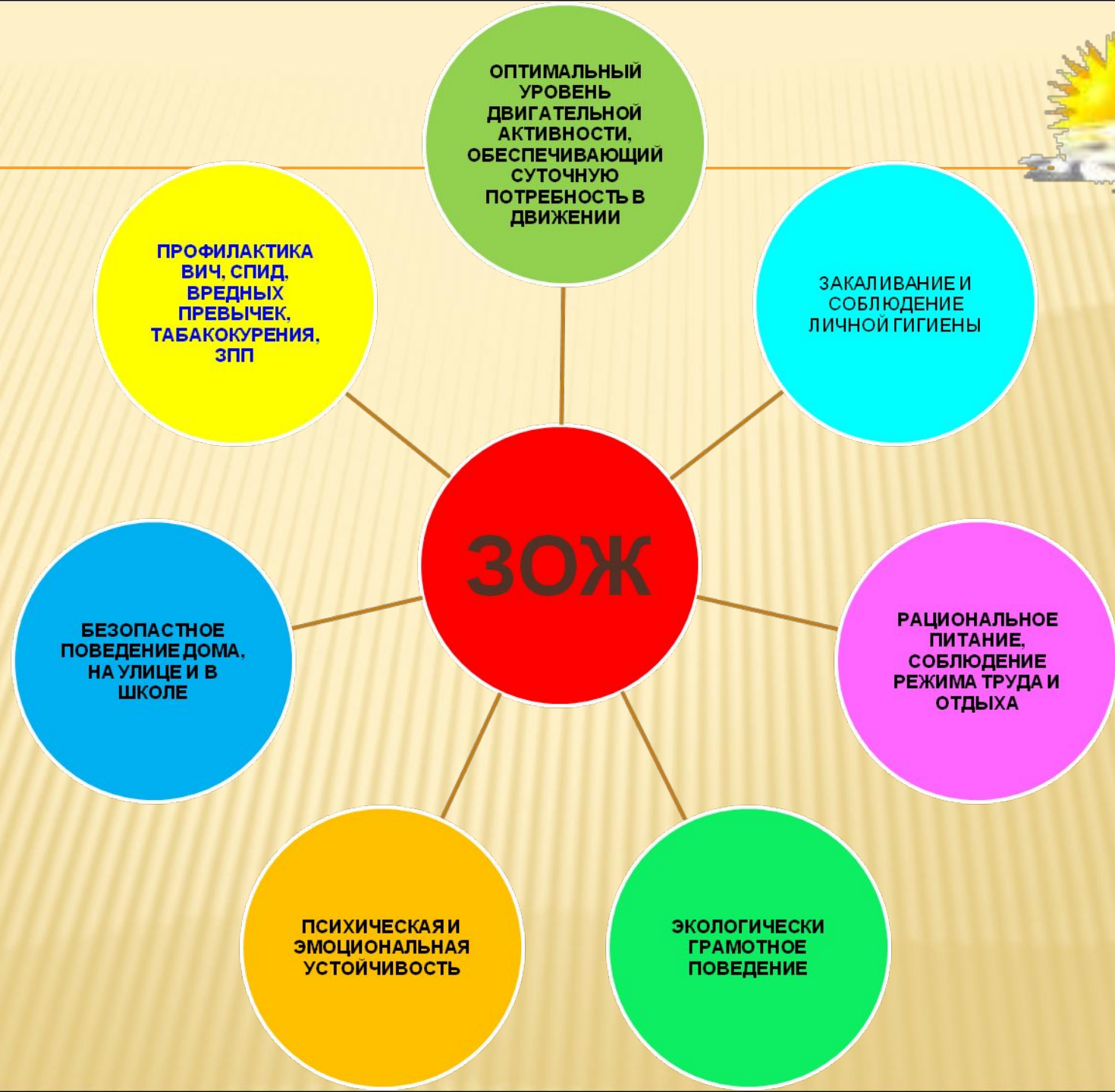
Психическое

- ПСИХОТИП
- ОСОБЕННОСТИ
КОГНИТИВНОЙ
СФЕРЫ (*интеллект
учащегося*)
- ЛИЧНОСТНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
(*мотивация, межличностные
отношения, самооценка*)
- СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ
УЧЕНИКА
В ПЕРЕХОДНЫЕ ПЕРИОДЫ
- ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ
- НОРМАТИВНАЯ ГОТОВНОСТЬ
КАБИНЕТОВ
- НАЛИЧИЕ МЕДИЦИНСКОЙ
СЛУЖБЫ
- ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ В
ОБУЧЕНИИ ФК
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ,
УРОКИ
ЗДОРОВЬЯ, МОНИТОРИНГ
ЗДОРОВЬЯ
- УКРЕПЛЕНИЕ РОЛИ СЕМЬИ В
ВОСПИТАНИИ ОТВЕТСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



- **Здоровым может быть тот, кто придерживается здорового образа жизни**
- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это жизнь в соответствии с законами природы и нравственными нормами общества**
- **Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, способ жизнедеятельности, который обеспечивает формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствует профилактике различных заболеваний.**



"ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ БЕГУТ ПО ДОРОЖКЕ"

Самая частая деформация стопы –
плоскостопие



важно укреплять стопу ребенка, которая выполняет как опорную, так и рессорную, амортизирующую (внутренняя часть) функцию, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при движении.

Строение стопы

Кости стопы напоминают арку, опорными точками которой являются пяточный бугор и головки плюсневых костей.

Выпуклая часть этой арки обращена в тыльную сторону стопы, она образует продольный свод, который при ходьбе и при беге сглаживает толчки тела и придает мягкость походке, делает ее пружинистой. Арочная форма стопы укрепляется связками и мышцами. Основная роль принадлежит мышцам, сгибающим пальцы ног, а также связкам, расположенным вдоль подошвенной поверхности стопы.

При ослаблении тонуса мышц и связок или недостаточном их развитии внутренняя часть стопы опускается к опоре, вплоть до касания ее, что наблюдается при плоскостопии.

ВИДЫ ПРОДОЛЬНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ



нормальная
стопа



уплощенная
стопа



плоская
стопа



полая
стопа

ФАКТОРЫ, ОСЛАБЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ СТОПЫ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ИСТИННОГО ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ.

- ❑ врожденная слабость связочного аппарата,
- ❑ снижение силы мышц после длительных и инфекционных заболеваний, при ожирении, диатезе, рахите,
- ❑ покупка детям модной обуви с чрезмерно жесткой или мягкой подошвой, обувь без каблуков, резиновые туфли,
- ❑ увлечение синтетической обувью и носками приводит к образованию очень токсичных соединений, которые угнетают кровообращение в стопе. После физических нагрузок появляется чувство усталости в стопе, голени, что ведет к дискомфорту всего организма.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

В дошкольном возрасте у Ваших детей организм отличается большой пластичностью и можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или скорректировать путем укрепления мышц и связок стопы.

Это достигается занятиями лечебной физкультуры, массажем, контрастными ножными ваннами или специально подобранными физическими упражнениями.

Профилактика плоскостопия

- Ежедневное выполнение утренней гимнастики, хождение босиком (для создания положительного эмоционального фона во время зарядки включайте музыку!)
- Теплые ванны (35-36), ноги опущены до колена – массаж. Приобретение массажного коврика.
- Обратите внимание на обувь, которую вы покупаете. Старайтесь, чтобы обязательно был каблук не более 1-2 см. При такой высоте каблука уравнивается нагрузка на передний и задний отделы стопы. Если высота каблука возрастает, происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения.
- Выполнение специально подобранных физических упражнений.
- Наряду с упражнениями, для профилактики и в комплексном лечении различных форм плоскостопия идеальным является ношение стельки – супинатора во всех видах используемой обуви.

Комплексы упражнений, которые можно выполнять с детьми дома и на улице.

Упражнения с платочками

*Платочки лежат на уровне
коленей.*

Согнуть правую ногу -

*Взять платочек у левого колена,
Вернуться в исходное положение.*

Также с левой ноги.

*Повторить 8 раз каждой ногой,
темп средний.*



УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ СРЕДНЕГО ДИАМЕТРА - ОБЫЧНЫМ ИЛИ МАССАЖНЫМ:



«Шагающий на мяче»



*Лежа на спине, с опорой на предплечья,
стопы на мяче,
попеременное перекатывание мяча
стопами вперед и назад.
Повторить 6 раз, темп медленный.*

УПРАЖНЕНИЕ С ШАРФОМ

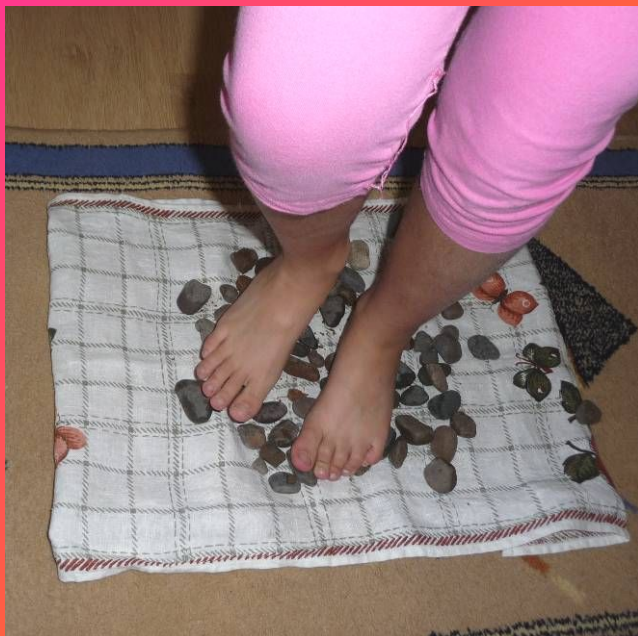
«Кто сильнее?»



*Взять пальцами стоп шарф (свои гольфы, носки),
Поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны.
Повторить 3-4 раза, темп средний.*

УПРАЖНЕНИЯ С КАМНЯМИ

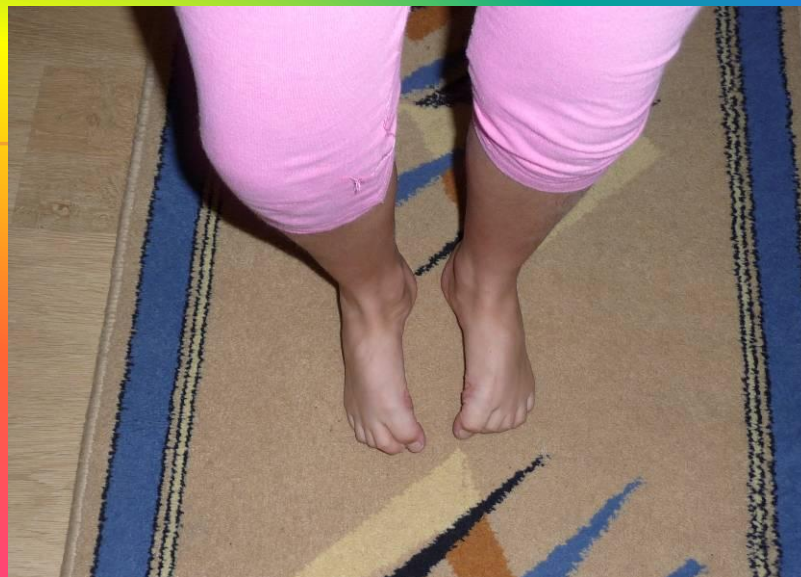
*Ходьба босиком по камушкам
разного диаметра*



ПРЫЖКИ И ХОДЬБА

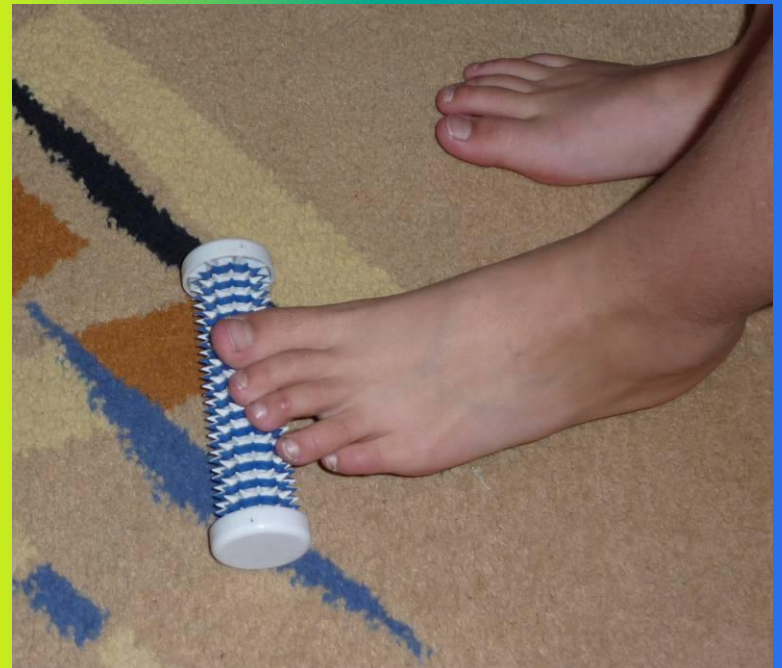
Ходьба на внешней стороне стопы

Прыжки на носочках



ПРОКАТЫВАНИ Е

*Прокатывание стопой
колючего валика, палочки.*



НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- Приседания, руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы. Повторить 6-8 раз.
- Ходьба пружинистым «гусиным» шагом.
- Стоя, руки на поясе, перекаты с пятки на носок.
- Бег на носочках, темп средний.

спасибо за внимание!

До встречи на следующей консультации!