



**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

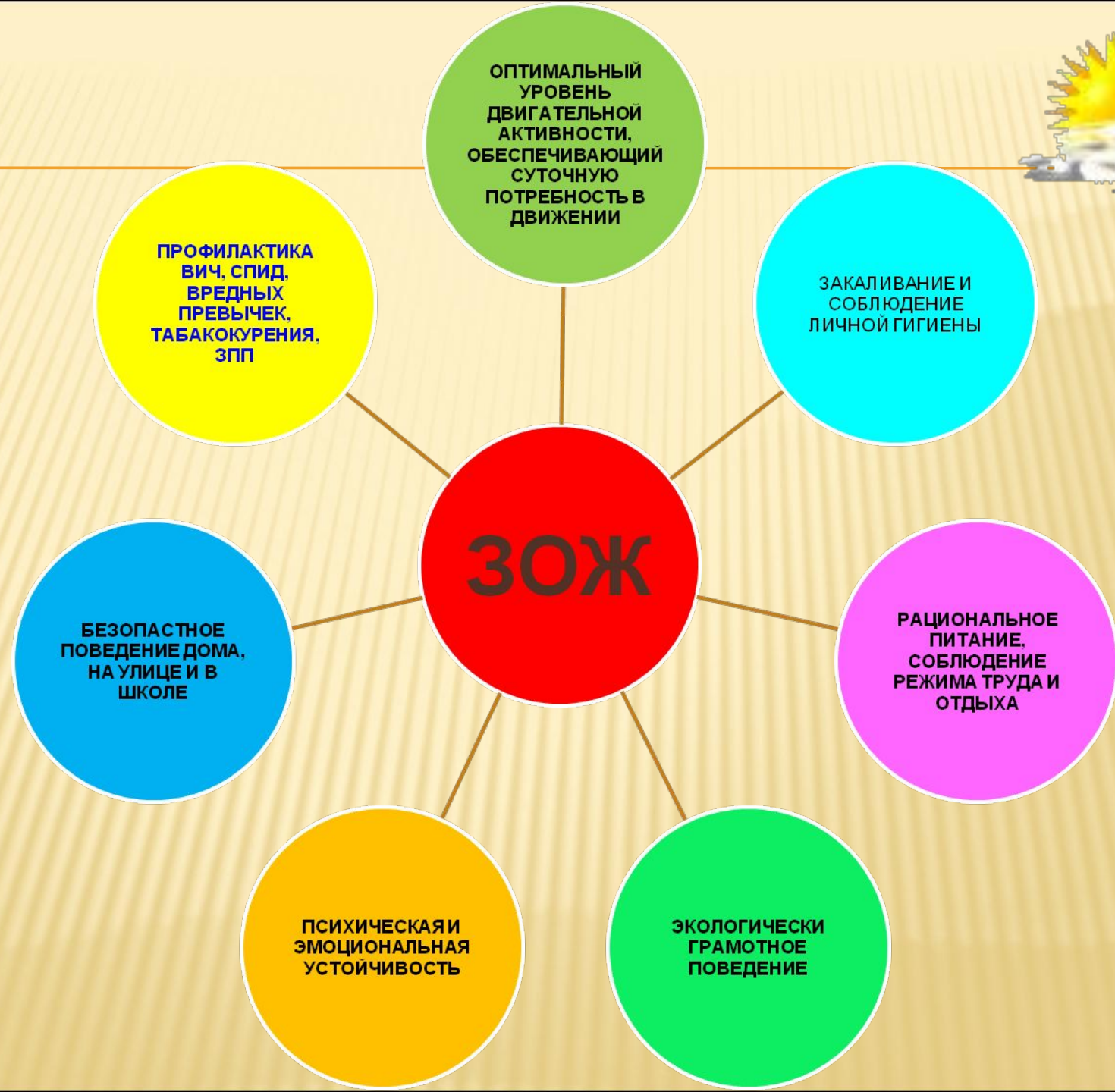
- ПСИХОТИП
- ОСОБЕННОСТИ  
КОГНИТИВНОЙ  
СФЕРЫ (*интеллект  
учащегося*)
- ЛИЧНОСТНЫЕ  
ОСОБЕННОСТИ  
(*мотивация, межличностные  
отношения, самооценка*)
- СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ  
УЧЕНИКА  
В ПЕРЕХОДНЫЕ ПЕРИОДЫ
- ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ
- НОРМАТИВНАЯ ГОТОВНОСТЬ  
КАБИНЕТОВ
- НАЛИЧИЕ МЕДИЦИНСКОЙ  
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

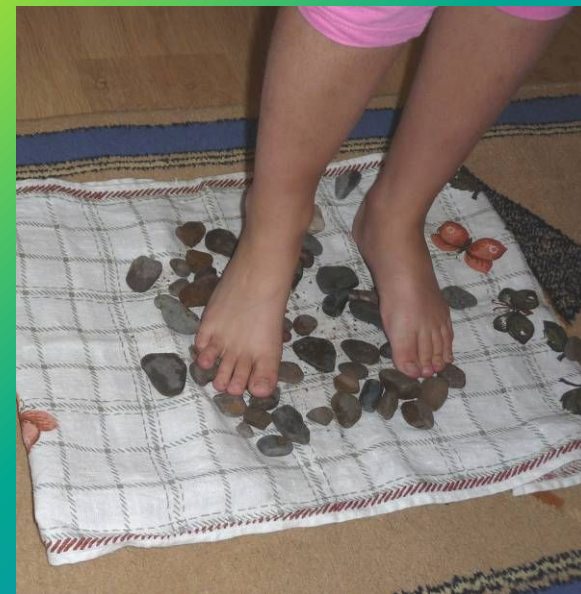
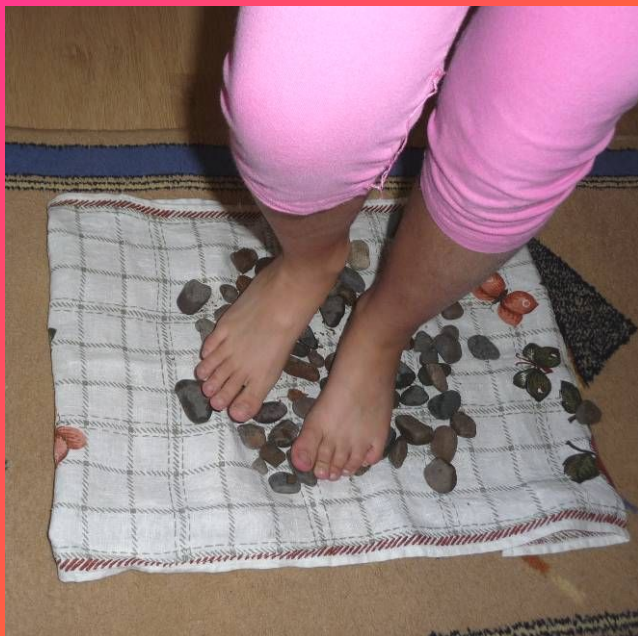
## «Кто сильнее?»



*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*

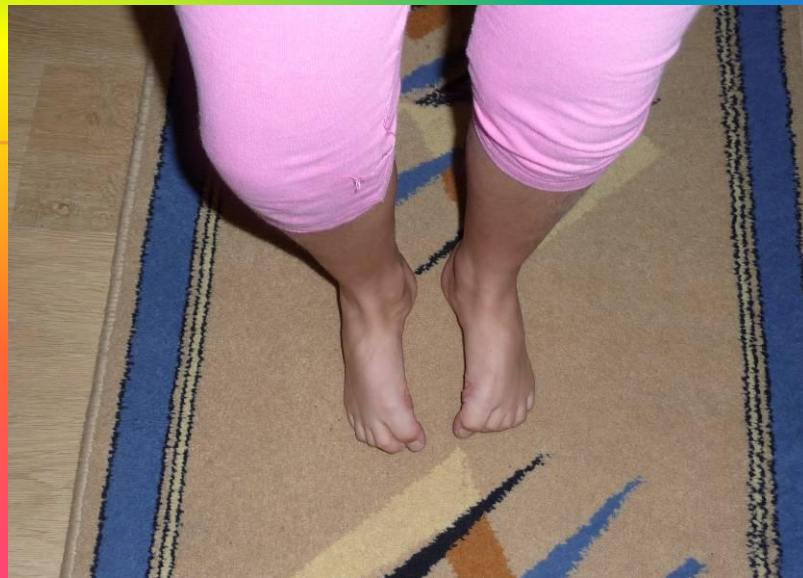




# ПРЫЖКИ И ХОДЬБА

*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!