

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема: «ФИЗКУЛЬТ – УРА! УРА! УРА!»

Цель: Пропагандировать здоровый образ жизни, познакомить с мерами профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Предложить комплексы упражнений, интересные подвижные игры. Движение — это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер. Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума, свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Зарядка как профилактика плоскостопия Специальные упражнения для профилактики плоскостопия выполнять довольно легко. Заметим, что комплекс таких упражнений найти и выучить не сложно, тем более, что многие из движений можно выполнять как во избежание заболевания, так и в период лечения заболевания. Все упражнения по развитию стоп выполняются босиком.

Вот некоторые из них: 1. Найдите опору для рук (стена, спинка стула, крышка стола). Соедините стопы вместе от пятки до носков, встаньте прямо. Теперь приподнимайтесь на носки, не разводя при этом пяток, на 5-10 секунд и снова опускайтесь на ровную ногу. Во время этого упражнения происходит перемещение центра тяжести с пятки на носок.

2. Садимся на стул и пальцами ног поочередно пытаемся поднять с пола небольшие предметы (теннисный мячик, гимнастическую палку и др.).

3. Упражнение «гусеница» выполняется в положении сидя. Нужно сесть на устойчивый стул, широко раздвинув ноги, а затем ползущими движениями стоп (с помощью пальцев, не отрывая стопы от земли) подтянуть их к себе.

4. Примите положение сидя (на стуле). Соедините стопы по всей длине. Медленно разводите колени, постепенно соединяя стопы по подошве (отрывая их от земли).

5. Ходим по комнате: сначала на носочках, затем на пяточках, потом на внутренней стороне стопы и на внешней (на каждую сторону нужно потратить от минуты до двух).

6. Положение стоя, стопы носки и пятки вместе. Разводим носки (пятки вместе) максимально широко. Затем повторяем это движение, но разводим пятки.

7. Приседание без отрыва стоп от пола (за раз до 10 приседаний).

8. Положение стоя. Согните одну ногу в колене под прямым углом и совершите круговые движения голенью, а затем стопой. Чередуйте несколько вращений по часовой стрелке с такими же движениями против часовой. Поменяйте ногу и повторите упражнение.

9. Ходим по комнате: гусиным шагом и в полуприседе (по 1-1,5 минуты на каждую позицию).

10. Возьмем пальцами ноги небольшой предмет (ручку или карандаш, например) и походим так минуту-полторы. В этом упражнении чередуйте ноги. Все эти упражнения

могут занимать всего несколько минут в день, но регулярная тренировка стоп – прямой путь к снижению риска развития плоскостопия.

С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций: 1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

4. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз.

7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной.

Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на свежем воздухе и т. п.)


Правильная осанка

При ходьбе




1. Голова не наклонена, спина прямая, колени поднимаются достаточно высоко.
2. Движение начинается с ноги, лишь после движется корпус: сначала на землю ставится пятка, потом – носок.
3. Длина правильного шага равна длине стопы.

При подъеме тяжестей



1. Чтобы поднять предмет, нужно опуститься на корточки или наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.
3. Тяжести надо держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу



Стой на четвереньках, по возможности следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице – слегка прогнута.
2. Плечи расправлены, туловище не согнуто, голова не наклонена, живот подтянут.
3. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

При переносе тяжестей



Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки – защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении стоя

