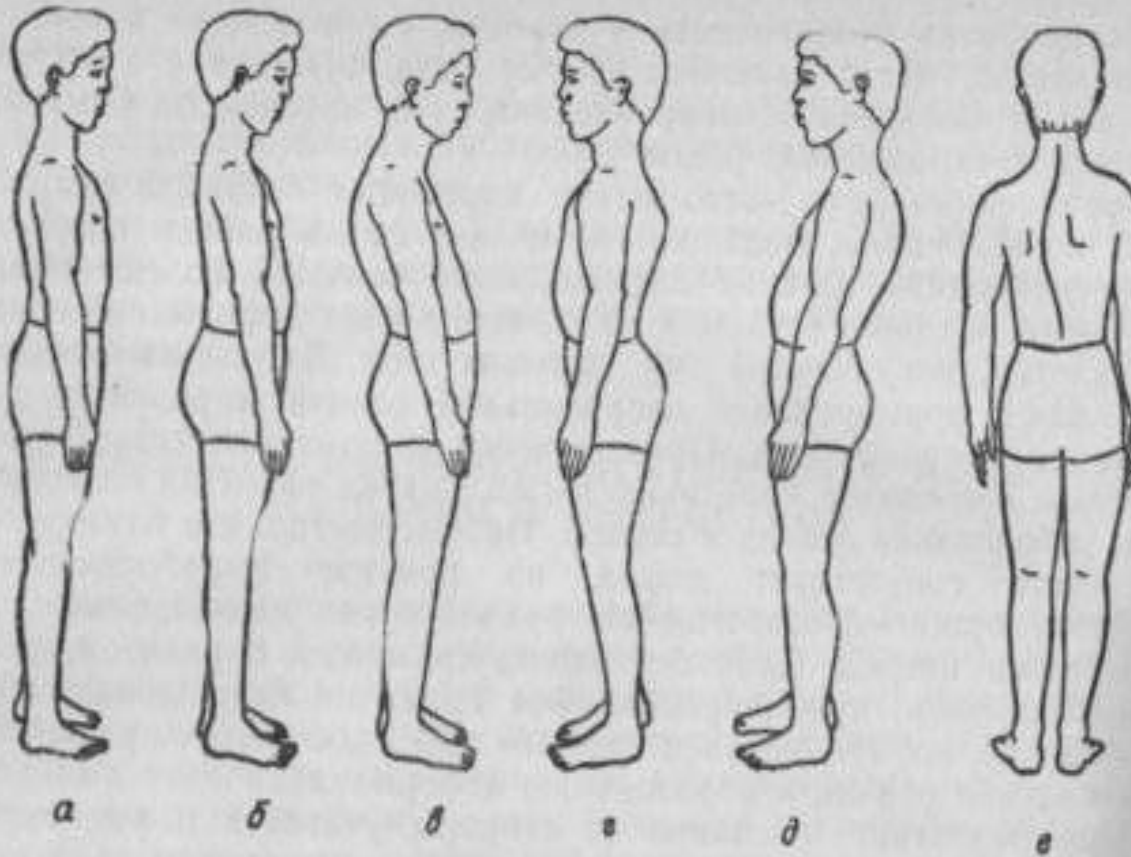


Физические упражнения в профилактике нарушений  
осанки и плоскостопия у детей младшего  
школьного возраста

учитель ФИЗО

Левина А.В.

МОУ СОШ № 11 с  
УИИЯ



## Виды осанки

а – нормальная;

б – выпрямленная;

в – кифотическая;

г – лордотическая;

д – сутуловатая;

е – сколиотическая

## *Для профилактики сутулости*

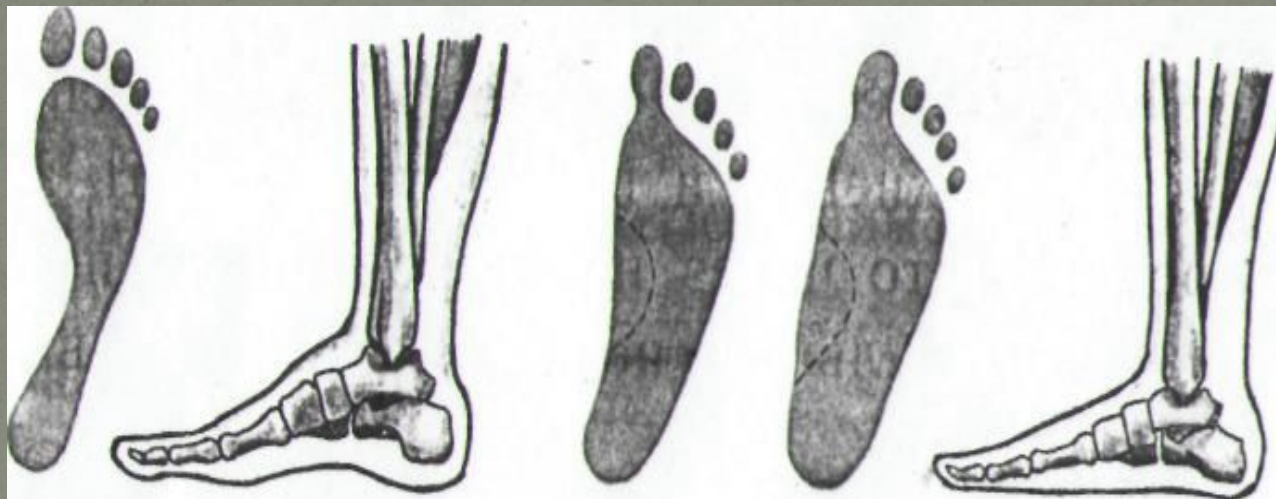
- Прогибание спины назад с отведением рук вверх - назад.
- Ходьба с прогибанием спины.
- Прогибание спины, сидя на стуле или скамейке с потягиванием.
- Прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях.
- Наклоны назад с отведением рук в стороны.

## Для профилактики лордоза:

- Наклоны вперед с доставанием носков.
- Упражнение «велосипед» в положении лежа на спине.
- Наклоны туловища вправо и влево.
- Сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости.
- Сгибание ног в положении лежа.
- Доставание носков ног в положении сидя на скамейке.
- Подтягивание бедер к груди из положения лежа на спине.

## Для профилактики боковых искривлений:

- Пружинящие наклоны вправо и влево.
- Поднимание вверх одной руки с отведением другой назад.
- Прогибание спины с отведением рук вверх, лежа на боку.
- Прогибание спины, стоя на коленях.



**стопа нормальная**

**стопа плоская**

# Профилактика плоскостопия

- Ходьба на носках и пятках.
- Босиком по неровной поверхности.
- На наружных сторонах стоп.
- По гимнастической палке и растянутому на полу канату.
- Собираение мелких предметов пальцами ног.
- Переноска мелких предметов пальцами ног на небольшое расстояние от себя из и.п. сидя на стуле, скамейке.
- Катание мяча пальцами ног.

# Принципы использования физических упражнений

- Индивидуально - дифференцированный подход с учетом физического здоровья.
- Постепенное нарастание трудностей в применяемых упражнениях.
- Нагрузка не должна превышать функциональных возможностей школьников и не наносить ущерба их здоровью.
- Должны улучшать физическое развитие.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать связочно-мышечный аппарат стопы.
- Выбатывать правильную осанку.