

Неприятная вещь – ПЛОСКОСТОПИЕ

Ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, делать спортивные упражнения. Но хуже всего у него нарушается осанка.



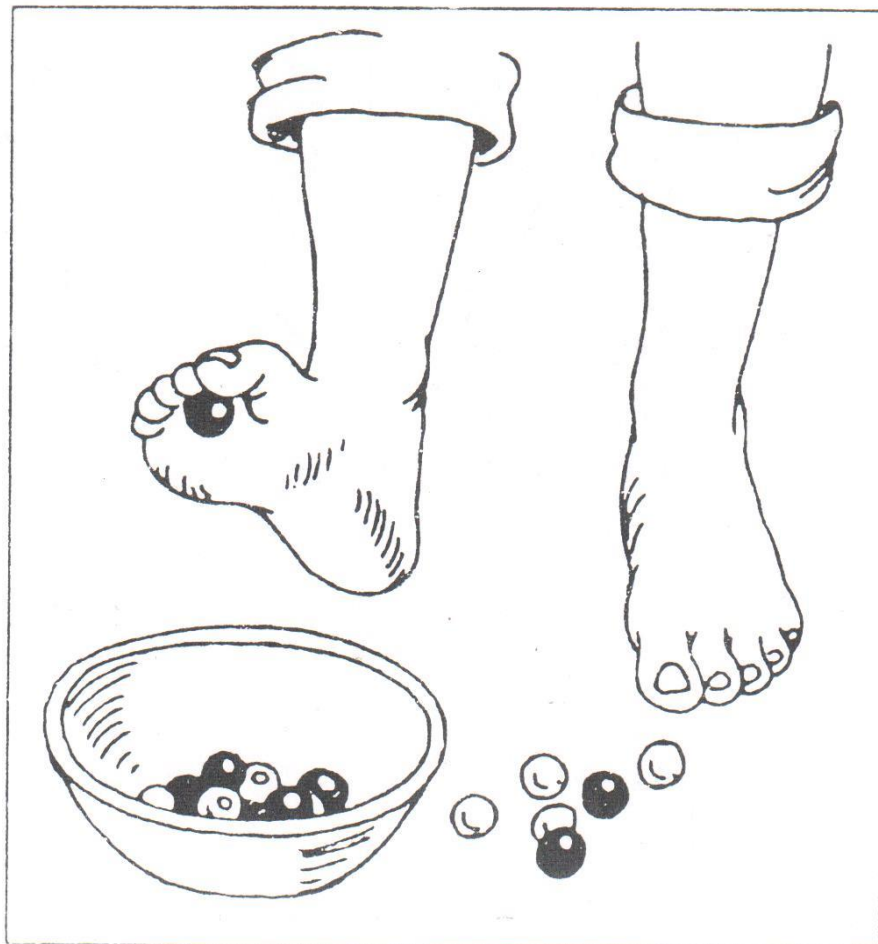
**А неправильная осанка
мешает работе внутренних органов.
Плоскостопие обычно бывает при
слабых мышцах и связках стопы.
Поэтому необходимо укреплять стопу.
Для этого есть специальные
упражнения и средства.**

1 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



Хождение по ребристой дорожке

2 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



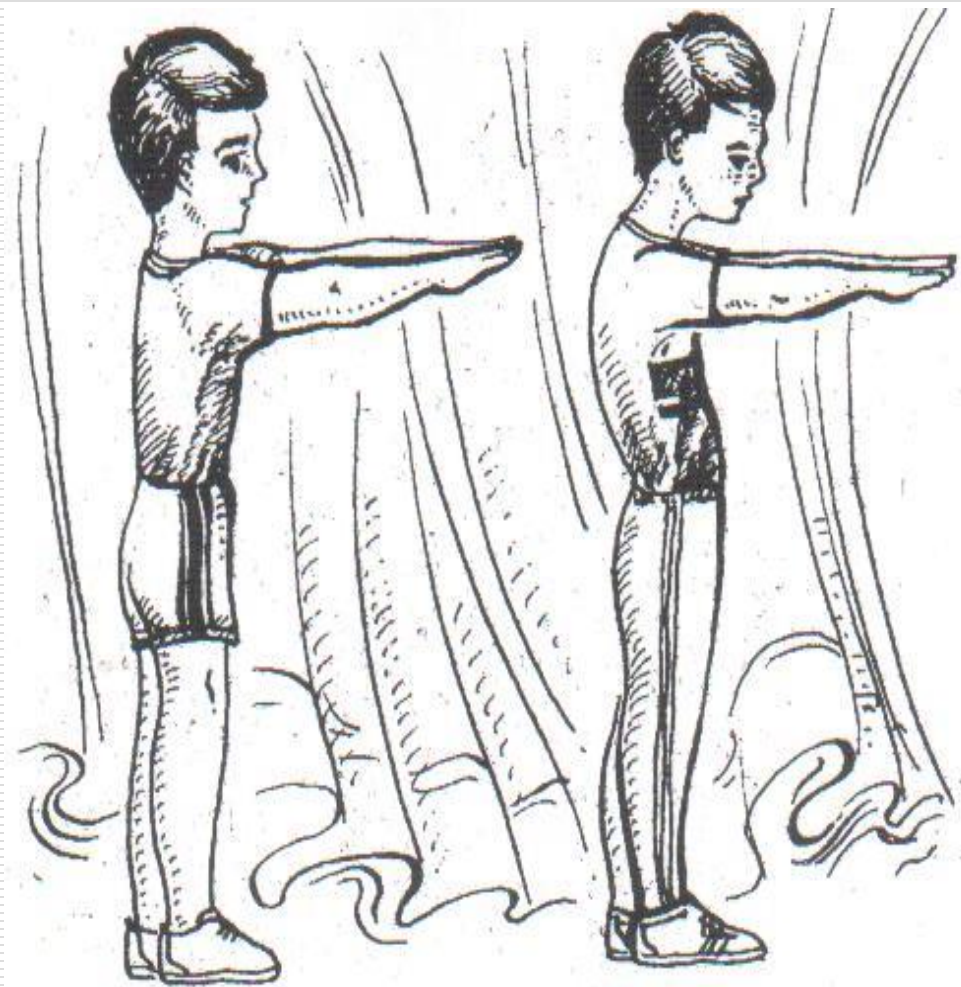
**Поднимание пальцами ног мелких
предметов: шариков, карандашей,
платочков и т. д.**

3 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Ходьба по песку

ПОЗВОНОЧНИК. ОСАНКА



**Для того чтобы осанка была
правильной
нужно заниматься физкультурой.**

**А если у человека сгорбленная спина?
Этот человек с детства не следил за
своей осанкой.**



**Теперь ты понимаешь, почему взрослые всё
время твердят тебе: «Не горби спину!
Сиди прямо! Держи осанку!» Так что
быстрее принимайся за свой позвоночник.
Пока он гибкий и растёт.**

А делать нужно вот что!
Если долго сидишь, через каждые 15-20
минут меняй позу, потягивайся,
двигайся – делай физкультминутки.



Укрепляй мышцы спины и живота.
Развивай гибкость позвоночника.

ДЕРЖИ ОСАНКУ



Не поднимай больших грузов

ДЕРЖИ ОСАНКУ



**Спи только на жёсткой постели
с невысокой подушкой**

ДЕРЖИ ОСАНКУ

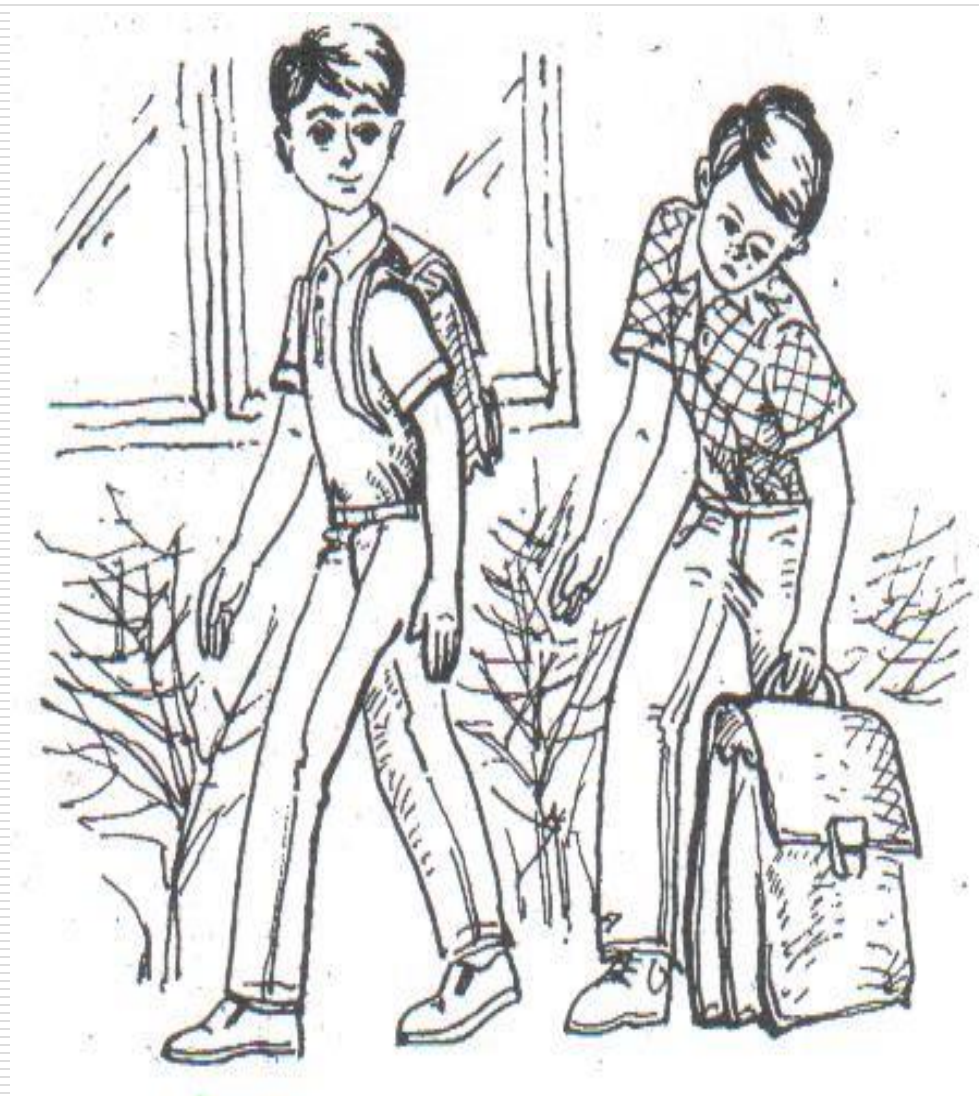


Стой и сиди как можно прямее

ДЕРЖИ ОСАНКУ



**Не ходи на высоких каблуках
и не носи груз в одной руке**



**Когда идёшь по улице,
Не надо, друг, сутулиться.**



**Не гнись, пожалуйста, дугой,
Сиди прямее, дорогой.**



**Поднимайся, не ленись,
На зарядку становись.**



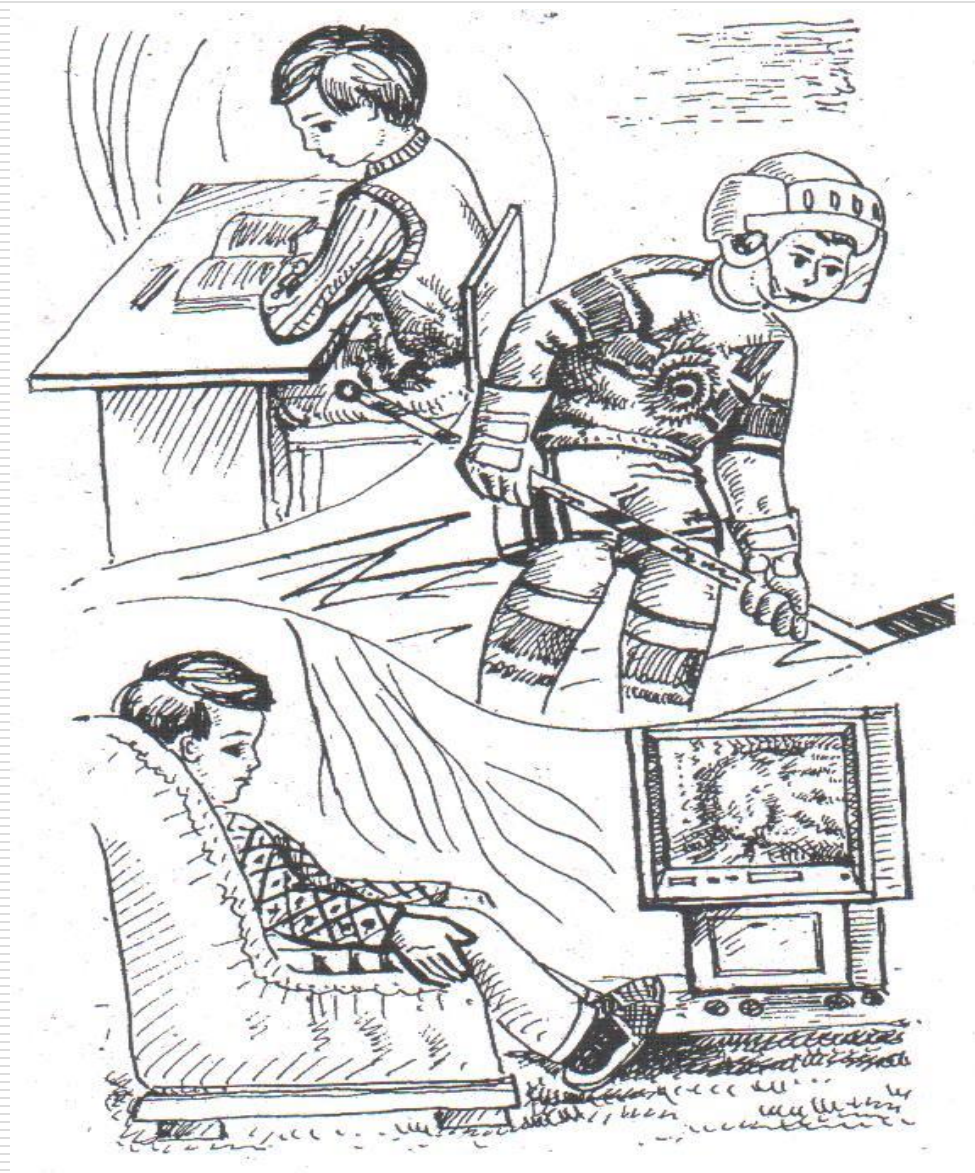
**Чистить зубы надо часто.
Друг зубов – зубная паста.**



**Чтобы дёсны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.**



**Определить нетрудно тут,
Как этих мальчиков зовут.**



Посмотрите все на Колю.
Нет проблем у Коли в школе.



**Сластёна, зубы пожалей!
Работы много у врачей.**



**Давно уж Пете спать пора,
Но смотрит фильмы до утра.**



**Читать не надо лёжа,
Жалей глаза, Серёжа!**



**Беда 6 с тобой не вышла, -
Надень – ка маску, Миша.**