

Группа «Здоровый малыш»

для детей дошкольного возраста 5-7 лет с нарушением осанки и плоскостопием.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ!

(совместная работа родитель + ребёнок)

№	Теоретическая подготовка		Практическая работа	
	Учебный материал	Дата изучения	Подвижные игры	Дыхательные упражнения
Лекция №1	«История развития физической культуры.»	24.03.2020	« Филины и вороны ». И.П. сидя на пятках, ладони на бедрах, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это филины спят на суках деревьев — грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде «ночь!» ребёнок встаёт с прямой спиной, произносит «уф...уф», и «летает» по залу в разных направлениях, взмахивая «крыльями». По команде «день!» ребёнок принимает и.п. (родитель наблюдает за их осанкой). Повторить несколько раз.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.
Лекция №2	«Основание и развитие Олимпийского движения. Олимпийская культура.» Мультитки про спорт и олимпийские игры Сборник. Часть 1 https://yandex.ru/video/preview/?filmId	25.03.2020	« Ходим в шляпах ». Ребёнку кладут на голову легкий груз («шляпы») — мешочек с песком или дощечку, колесико от пирамиды и т. д. Проверив его осанку, даем команду шагать. Надо ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Можно усложнить игру — предложить потанцевать; пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и при этом не была нарушена осанка.	Лежа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.
Лекция №3	«Значение занятий спортом и физической культурой на организм.»	30.03.2020	« Черепахи » Ребёнок ползает на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми	Стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот,

			верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.	губы трубочкой («погасили свечу»)
Лекция №4	«Режим питания спортсмена»	31.03.2020	<p>«Послушный мяч». Ребёнок лежит вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачивается на живот, стараясь не выронить мяч.</p> <p>Вот какой послушный мяч! Между стоп его запряхь. Повернись и оглянись. Мячик, на пол не катись!</p>	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой – глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)
Лекция №5	«Полезь овощей и фруктов для организма человека.» Фиксики - Витамины Познавательные мультики для детей https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c	01.04.2020	« Слушай сигнал ». Играющие идут по залу. По сигналу ведущего (хлопок, свисток, бубен и т.д.) внезапно останавливаются и принимают положение правильной осанки. Варианты: на разный звуковой сигнал - разные положения рук, с сохранением правильной осанки. Хлопок - основная стойка. Свисток - руки за спиной и т.д.	« Дровосек ». Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух».
Лекция №6	«Моя осанка. Анализ собственной осанки.»	08.04.2020	« Спрячься у стены ». Дети бегают по залу. Ведущий стремится их поймать. Спастись от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.	« Надуем шарик ». Широко вдохнуть носом и развести руки в стороны, а выдох сделать через рот, произнося «ФФФФФ».
Лекция №7	«Здоровый образ жизни» Мультфильм Здоровый Образ Жизни. Развивающий мультик ЗОЖ для детей про гигиену и здоровье https://www.youtube.com/watch?v=XlMtJo6lmIM	09.04.2020	« Слушай внимательно! » Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Стоп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры.	« Филин ». Расставить руки в стороны и произнести : «Ух,ух,ух». Затем сделать глубокий вдох, опустить расслабленные руки, голову и сделать глубокий выдох «уххх»

			Сначала команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.	
Лекция №8	«Полезные и вредные привычки» Сестрички привычки (1989) Советский мультфильм https://www.youtube.com/watch?v=-EvmE7OVbiQ	10.04.2020	« Лягушка и муравей » Игровое упражнение выполняется в чередовании с ходьбой. По команде: "Лягушка" – дети принимают положение упора сидя, ноги шире плеч, руки между ног и, переставляя руки вперед, подтягивают к ним ноги, продвигаются вперед до команды: "Шагом марш!". По команде: "Муравей" – дети принимают положение упора сидя сзади, туловище на вису и передвигаются вперед ногами до команды: "Шагом марш!". Педагог отмечает лучших муравьев и лягушек. Игровое упражнение повторяется несколько раз.	« Пчелка ». И.п. - сидя прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. На вдохе развести руки в стороны и, расправляя плечи, на выдохе произнести; «жжжж».

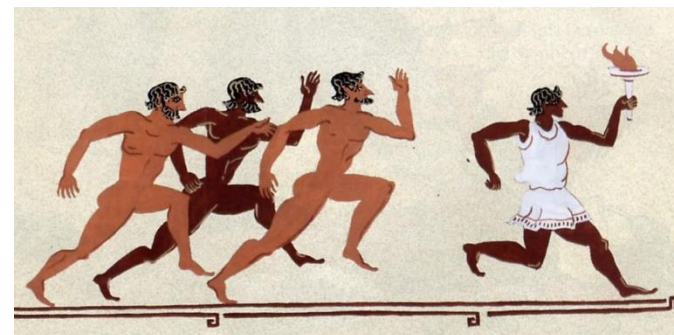
ЛЕКЦИЯ №1

«История развития физической культуры.»

Элементы физической культуры имели место на самом раннем этапе человеческой цивилизации. Условия жизни членов первобытного общества во многом определялись способностью защитить себя и своих сородичей от диких зверей и животных, преодолевать естественные препятствия и большие расстояния в поисках добычи. В этом смысле способности человека быть сильным, ловким и выносливым становились жизненно важными.

Создание физической культуры, как специфической сферы общественной деятельности, обособленной от добывания материальных благ, необходимых для существования, произошло на этапе древней истории (80000 лет до н. э.).

Характерными системами физической культуры эпохи рабовладения являются спартанская и древнегреческая (5-4 тыс. лет до н.э.). Дети в Спарте до 7 лет воспитывались в семье. Затем их отдавали в специальные общественные дома, в которых практиковалось суровое воспитание. Большое значение придавалось физическим упражнениям. В 18 лет юноши подвергались испытанию, после которого им выдавалось оружие, и они



становились воинами. Задачей женщин было рожать здоровое, крепкое наследие. Молодые спартанки до замужества упражнялись в беге, борьбе, различного рода метаниях.

Воспитание в Афинах было более гармоничным. Идея гармоничного развития личности выражена у древних эллинов в формуле - о некультурном человеке они говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать». Древние греки являются родоначальниками Олимпийских игр. Каждые 1417 дней, начиная с 776 года до н.э., проводились состязания в беге, метаниях, прыжках, кулачном бое и заездах колесниц. Самым трудным и в тоже время самым популярным было пятиборье – пентатлон.

Многие великие философы того времени (Платон, Аристотель, Демокрит, Эпикур и др.) были участниками и победителями античных Олимпиад. Право участвовать в них имели только греки по происхождению, причем только свободные люди (не рабы) и только мужчины. В преддверии Игр объявлялось Олимпийское перемирие – экехирия. Должны были прекращаться все распри и войны. Никто не имел право вступить на территорию Олимпии с оружием. Участвовать в Олимпийских играх считалось честью и требовало не меньшей ответственности. Атлет должен был десять месяцев готовиться дома и ещё месяц усиленно тренироваться в Олимпии. В храмах перед открытием Игр все участники давали олимпийскую клятву. **«Я честно и упорно готовился, и буду честно соревноваться со своими соперниками!»**. Победители соревнований - олимпионики награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире.

В 394 году до н.э. римский император Феодосий I олимпийские соревнования запретил.

Отличительной чертой физической культуры в феодальном обществе была подготовка и участие в рыцарских турнирах. В капиталистическом обществе происходит возобновление после 15-тивекового перерыва (по инициативе Пьера де Кубертена в 1896 году) первых Олимпийских игр современности, которые состоялись в Афинах, и началось развитие современных видов спорта.

Основные даты, характеризующие развитие физической культуры и спорта в нашей стране в прошлом веке:

1908 год - на четвертых Олимпийских играх приняли участие восемь российских спортсменов. Первый российский Олимпийский чемпион – фигурист Николай Панин–Коломенкин;

1913 год – первая Всероссийская Олимпиада;

1929 год – Решением Совнаркома введены обязательные учебные занятия по физической культуре в вузах;

1952 год – дебют спортсменов СССР на XV летних Олимпийских играх в Хельсинки (медали: золото – 22, серебро – 30, бронза – 19 - второе общекомандное место после США);

1956 год – дебют спортсменов СССР на VII зимних Олимпийских играх в Кортино – д. «Ампеццо» (медали: золото – 7, серебро – 3, бронза – 6; первое общекомандное место);

1980 год – XXII летние Олимпийские игры в г. Москве. Студент технологического факультета Игорь Соколов – Олимпийский чемпион в пулевой стрельбе.

Очередные XX летние Олимпийские игры состоятся в 2012 г. в Лондоне; XXII зимние – в г. Сочи.

В 2013 г. в г. Казани пройдут соревнования Всемирной летней Универсиады.

ЛЕКЦИЯ №2

«Основание и развитие Олимпийского движения. Олимпийская культура.»

Олимпийское движение - это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

Цель международного олимпийского движения - способствовать построению мира, привлечению молодежи к занятиям спортом, воспитанию ее без какой - либо дискриминации и в олимпийском духе, т.е. в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Девиз олимпийского движения гласит: *«Никакой дискриминации в спорте - ни политической, ни религиозной, ни расовой»*.

А это значит, что все спортсмены равны, у всех равные условия для соревнования, для победы.

Вершиной олимпийского движения является объединение спортсменов мира на великом, спортивном празднике - Олимпийских играх.

Олимпийским движением руководит Международный олимпийский комитет (МОК). Он объединяет государственные и общественные организации (национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, которые входят в программу Олимпиад), которые принимают на себя обязательства развивать спорт и физическую культуру на принципах и идеалах олимпийского движения.

Олимпийское движение борется за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества.

Благодаря развитию олимпийского движения появились и новые виды соревнований, организаторы которых руководствуются высшими идеалами спорта. И эти соревнования так же, как Олимпийские игры, содействуют укреплению мира между народами. К таким соревнованиям в первую очередь следует отнести Игры доброй воли (проводятся с 1986 г.), Всемирные Юношеские игры (впервые проведенные в 1998 г. в Москве), Параолимпийские игры, являющиеся аналогом Олимпийских игр, но для спортсменов - инвалидов (стали проводиться во второй половине 20 века).

Олимпийское движение России - составная часть международного олимпийского движения, целью которого является развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, укрепление международного, спортивного сотрудничества. Возглавляет отечественное олимпийское движение Олимпийский комитет России.

Олимпийская культура – это специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта.

Спорт и физическая культура воспитывают в человеке силу воли, стремление к победам, чувство ответственности в реализации своих навыков, знаний и талантов. Эти качества при верной подаче должны сочетаться с идеями любви, милосердия и жертвенности.

ЛЕКЦИЯ №3

«Значение занятий спортом и физической культурой на организм.»

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать. Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата. Чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физкультурой.

Влияние физических упражнений на здоровье

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

1. **Опорно-двигательный аппарат.** Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом,

активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

2. **Прочность и развитие нервной системы.** Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

3. **Работа органов дыхания.** Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

4. **Иммунитет и улучшение состава крови.** Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

5. **Отношение к жизни.** Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

ЛЕКЦИЯ №4

«Режим питания спортсмена»

Правильное питание спортсмена будет зависеть от того, о каком именно виде спорта идет речь. Важно, чтобы организм получал достаточное количество витаминов, минеральных веществ. Также нужно учитывать, что спортивные нагрузки приводят к большим потерям организмом энергии, поэтому нужно следить и за калорийностью рациона, и за тем, чтобы пища была здоровой.

- ✚ К питанию человека, который активно занимается спортом, предъявляются такие требования:
- ✚ Количество калорий должно быть достаточным.
- ✚ Организм должен в достатке получать витамины и микроэлементы.
- ✚ Дополнительно рекомендуется употреблять биологически активные добавки, активизирующие метаболизм.
- ✚ Рацион должен планироваться в зависимости от того, какова ваша цель – снизить или увеличить массу тела.

- ✚ Меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению жировой массы и наращиванию мышечной.

Основа любого рациона – это три элемента: белки, углеводы и жиры.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы представляют собой группу соединений органического происхождения, находящуюся в составе клеток всех живых организмов и необходимую для нормального существования. Они, по сути, являются главным поставщиком энергии в организме. Углеводы подразделяются на два типа – простые и сложные.

Сложные углеводы – это бобы, фасоль, горох, чечевица, зерновые культуры, макароны из твердых видов пшеницы. Также сюда относятся фрукты, овощи, ягоды, грибы.

Простые углеводы — это мучные изделия, сахар, сладости, мед, бананы, сухофрукты, картофель, тыква, рис, кукурузные палочки и так далее.

Перед тренировкой нужно кушать сложные углеводы, после – можно употреблять простые. Количество углеводов в сутки должно составлять 5-9 граммов на килограмм вашего веса. И упор нужно делать именно на сложные углеводы. Лучшее время для их употребления – это первая половина дня. В процессе подготовки к соревнованиям, которая в профессиональных кругах известна как «сушка», количество углеводов стоит уменьшить до 2,5 граммов на кг массы тела.

БЕЛКИ

Источники белка – это куриное мясо, говядина, индейка, рыба (особенно форель, тунец, горбуша), морепродукты (икра, креветки), яйца, белая фасоль, молочная продукция. Также белки содержатся в рисе, овсянке, геркулесе. Для спортсменов белки очень важны, поскольку именно они являются основным строительным материалом для мышц.

Белки крайне важны для всех тканей в организме, они необходимы пищеварительной и иммунной системе. В зависимости от вида активности количество белков, которое необходимо в сутки, может отличаться. В среднем режим питания для спортсмена рекомендует употреблять 1,4 г белка на кг веса.

ЖИРЫ

В норме желательно употреблять 0,4-0,6 г жиров на килограмм веса тела за день. Существует мнение, что жиры в рационе нужно ограничить. На самом деле они необходимы организму, но только правильные и в умеренных количествах. Нехватка их может нарушить гормональный фон, ухудшить процессы образования мышечных тканей, снизить работу иммунной системы. Ненасыщенные жиры также нужны для того, чтобы организм лучше усваивал витамины. Выбирать стоит именно их, и количество их в рационе не должно превышать 20% от общей его

калорийности. Полезные жиры содержатся в оливковом, соевом, кукурузном масле, орехах и ореховом масле, тминном масле, в рыбе, морепродуктах.

ЛЕКЦИЯ №5

«Полезность овощей и фруктов для организма человека.»

Овощи и фрукты не имеют значительной энергетической ценности для человека. Но они поставляют незаменимые пищевые вещества, которые необходимы для осуществления обменных процессов, оказывают стимулирующее действие на работу желудка и поджелудочной железы, оберегают организм от негативного воздействия внешней среды и помогают сохранить здоровье. При этом овощи и фрукты вкусны и ароматны, и их употребление всегда приносит удовольствие.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ обеспечивают организм жизненно важными питательными веществами:

1. Витаминами, количество которых сбалансировано и хорошо усваивается.
2. Минеральными веществами, отвечающими за нормализацию обмена веществ.
3. Легкоусвояемыми углеводами, являющимися источником энергии.
4. Пищевыми волокнами. Они помогают регуляции жирового обмена, выведению избытка холестерина и функционированию пищеварительного тракта.
5. Органическими кислотами, которые участвуют в поддержании кислотно-щелочного баланса.
6. Пектиновыми веществами. Пектины помогают вывести из организма различные токсины, отвечают за перистальтику кишечника, снижают холестерин и нормализуют уровень глюкозы крови.
7. Биологически активными веществами, которые оказывают противомикробное действие.

Болезни при недостатке этих витаминов:

- Каротин (провитамин А) «Куриная слепота» (плохо видит в темноте), шершавая кожа, задерживается рост ребенка, опухает ротовая полость.
- С Ослабевает организм и быстро простужается (грипп, ОРЗ), болезнь цинги (выпадают зубы), кровотечение дёсен.
- В1 Плохой аппетит, запоры, усталость, вялость, плохой сон. Болезнь бери-бери (судороги, параличи).
- В2 Выпадают волосы, опухает ротовая полость, ухудшается зрение.
- В6 Конъюнктивит (глазная болезнь), бессонница, дерматиты (кожная болезнь)

В каких овощах и фруктах их много.

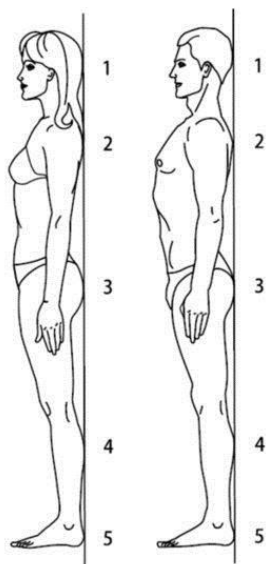
- С Шиповник (сухой), смородина черная, петрушка, укроп, апельсины, земляника, капуста.

- В1 Капуста цветная, картофель, лук, морковь, желтая облепиха, перец красный, сладкий.
- В2 Капуста, лук, перец зелёный, сладкий, салат, укроп, хрен.
- В6 Бананы, гранаты, капуста, картофель, лук, перец, чеснок, смородина.
- А
- Каротин (провитамин А) Абрикосы, айва, дыня, морковь, облепиха, рябина, шиповник, тыква, капуста, лук, салат.

ЛЕКЦИЯ №6

«Моя осанка. Анализ собственной осанки.»

Правильная осанка – это способность поддерживать спину прямо в непринужденном состоянии. Если поддержка прямой спины сопровождается дополнительными усилиями или напряжением в позвоночном отделе, то скорее всего можно говорить о нарушении осанки (или сутулости).



КАК ПРОВЕРИТЬ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОСАНКИ

Для того чтобы проверить, в каком состоянии нужно стоять при красивой осанке, надо прислониться к ровной стене. **При этом ягодицы, пятки, затылок и лопатки должны плотно прилегать к поверхности.** Зато промежуток должен быть между лопатками и поясницей. Попросите кого-нибудь вставить в этот участок ладонь: она должна пройти свободно.

Признаки красивой осанки:

1. Лёгкая парящая походка.
2. Подтянутый живот.
3. Плечи находятся в слегка опущенном и отведенном назад состоянии.
4. В коленях ноги слегка развернуты.
5. Грудь немного подается вперед.

6. Положение головы – строго вертикальное.
7. Позвоночник прямой.

Нарушение осанки и сутулость могут спровоцировать:

- Острую боль в спине
- Хроническую усталость
- Межпозвоночную грыжу и протрузии
- Остеохондроз
- Нарушение кровообращение
- Сдавливание внутренних органов
- Головокружение и общее недомогание

ЛЕКЦИЯ №7

«Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основные принципы здорового питания:

- **Обязательно завтракайте.** В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.;
- **Употребляйте пищу в умеренном количестве.** Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.;
- **Пережевывайте пищу тщательно.** Многообразное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами;
- **Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями.** Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения;

- **Не наедайтесь перед сном.** Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна;
- **На ночь употребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).** Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ;
- **Используйте только свежие продукты питания.** Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки. Большое содержание полезных веществ сохраняется в продуктах, если готовить на пару или отварить;

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Основные принципы потребления воды:

- **Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения.** Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков;
- **Вода должна быть теплой или комнатной температуры.** Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания;
- **Пить лучше маленькими глотками,** чтобы не затруднять работу почек;
- **Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин** это улучшит пищеварение;
- **Не желательно пить в большом количестве во время еды,** потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение;
- **Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок.** Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода;
- **Выпивайте стакан воды перед сном,** это влияет на пищеварение в кишечнике;
- **Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду,** так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Основные рекомендации в физической культуре:

- **Сохраняйте умеренность в упражнениях.** Умеренность дает максимальную пользу для человека;
- **Делайте утреннюю зарядку.** Зарядка поможет быстро запустить организм;
- **Не доводите себя до переутомления.** Перегрузки негативно влияют на организм;
- **Потребляйте воду во время тренировок.** Вода поможет избежать кислородного голодания;
- **Не наедайтесь перед тренировками.**

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- **Принимайте водные процедуры ежедневно (ванна, душ).** Через кожный покров человека выводится до 300 г солевых отложений и до 6 литров пота каждую неделю;
- **Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю.** Для сохранения защитных свойств кожу необходимо регулярно чистить и промывать;
- **Мойтесь под теплой водой.** Она способствует расширению пор кожи, что позволяет легче смывать грязь;
- **Контролируйте чистоту рук и ногтей.** На руках оседает больше всего микробов, которые способны попасть в рот вместе с пищей;
- **Мойте руки с мылом.** Важно всегда промывать руки с чистящими средствами после посещения общественных мест, до и после туалета, перед и после потребления пищи, после контакта с любыми животными;
- **Мойте руки дважды за один раз.** Это дает повышенный антибактериальный эффект и массирует важные точки на ладонях рук;
- **Протирайте руки влажной салфеткой,** в случае путешествия и недоступности воды.
- **Не выдавливайте прыщи,** чтобы избежать кожного воспаления;
- **Ноги рекомендуется мыть ежедневно** прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

ЛЕКЦИЯ №8
«Полезные и вредные привычки»

Какие бывают привычки?

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия «РОДИТЕЛЬ+РЕБЁНОК»

- 1.** Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (2-3 подхода по 6-8 раз)
- 2.** Одна стопа потирает другую. (2-3 подходов по 6-8 раз)
- 3.** Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (2-3 подходов по 6-8 раз)
- 4.** Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (1 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
- 5.** Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 2 подхода)
- 6.** Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. (4-5 раз по 2-3 подхода)
- 7.** Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы. (4-5 раз по 3-4 подхода)
- 8.** Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку. (3-4 раза)
- 9.** Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с передвижением. (20 прыжков 3-4 раза)
- 10.** Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. (20 прыжков 3-4 раза)
- 11.** Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. (5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза)
- 12.** Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. (4-5 подходов по 3-4 раза)
- 13.** Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. (4-5 подходов по 3-4 раза)