

### САМООЦЕНКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ:

1. Понравилось тебе заниматься или нет?
2. Оценка самочувствия, попробуй оценить свое самочувствие
3. Смог ли ты определить свою осанку?
4. Есть ли у тебя плоскостопие?
5. Помогла ли тебе гимнастика для глаз снять усталость?
6. Сложно ли тебе было выполнять упражнения или легко?
7. Что было самое легкое и самое сложное?



### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

АВТОРЫ:  
Антонова Анна Олеговна  
Батраева Екатерина Сергеевна  
Субханкулова Светлана Петровна



## Гимнастика для глаз:

Гимнастика для глаз сможет сохранить здоровье ваших глаз и хорошее зрение, так как мышцы глаз всегда будут в тонусе. На это будет уходить всего по несколько минут в день. Но результат будет заметен, конечно же, только от регулярного выполнения такой зарядки для глаз.

### Из-за чего портится зрение, устают и болят глаза?

Постоянное напряжение глаз является основной причиной ухудшения зрения. Тем более, сейчас стало очень много работы связанной с компьютером, и это также играет свою роль. Основными патологиями зрения считаются дальнозоркость, близорукость и астигматизм – и они развиваются от того, что одни мышцы утратили тонус, а другие слишком напряжены. От того, что отдельные группы мышц постоянно перенапряжены, происходит нарушение кровообращения. Чтобы это с вашими глазами не произошло, нужно всего лишь потратить несколько минут в день по 2-3 раза на гимнастику для глаз.

Если вы уже носите очки, то их необходимо снять, сесть удобно, с прямой осанкой.



## Как определить свою осанку?

- Подойдите к стене. Встаньте к ней спиной. Спокойно и не напрягаясь. У вас нормальная осанка, если ваши пятки, ягодицы, лопатки и затылок касаются стены.
- А теперь просуньте кулак между нижним изгибом спины и стеной. Проходит? Если может пройти только ладонь, то это хорошо. Если проходит кулак, то с большой долей вероятности у вас уже есть лордоз.



Комплекс упражнений на формирование правильной осанки:



## Плоскостопие и упражнения для профилактики.

**Плоскостопие** - один из признаков искривления позвоночного столба. И эти два явления - взаимосвязаны, каждое влияет друг на друга. Проблема плоскостопия является третьей по распространенности среди всех заболеваний опорно-двигательного аппарата человека.

### Что такое плоскостопие?

Плоскостопие – хроническое заболевание, при котором происходит изменение конфигурации стопы, а именно уплощение ее сводов. Форма подошвы человека изменяется, что влечет за собой комплекс проблем для организма. Выделяют несколько причин появления плоскостопия:

- Врожденная слабость связок стопы.
- Перенесенные заболевания мышц, нервных окончаний.
- Непосредственно травмы скелета.

### Как определить, что у тебя плоскостопие?

Для определения в домашних условиях достаточно влажной ногой стать на легко намокающую бумагу. После этого необходимо рассмотреть полученный след.



Самый узкий перешеек отпечатка на бумаге должен составлять половину от реальной ширины стопы. Если есть увеличение более двух третей от ширины – это говорит о максимальной, третьей степени плоскостопия. Для максимально точного диагноза ортопед обязательно выполняет рентгеновский снимок стоп в двух проекциях.

## Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

