

## Отчёт родительского клуба "Семейная академия"

Правильная осанка - путь к здоровой и счастливой жизни! Таким лозунгом начала свой мастер-класс воспитатель младшей группы Искандарян Наталья Владимировна.

Корректирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития.

Наталья Владимировна провела с родителями тест на определения правильной осанки. После было предложено провести корректирующую гимнастику на устранения нарушений осанки.



Плоскостопие в большинстве случаев косвенно приводит к дефектам осанки, и наоборот. Поэтому профилактика и лечение этих нарушений должны осуществляться в комплексе. Согласно данным статистики, плоскостопие различной степени тяжести встречается почти у 60% населения. В подавляющем большинстве случаев деформация сводов стопы

сочетается с другими заболеваниями опорно-двигательной системы, в том числе искривлением позвоночника. При отсутствии своевременной профилактики и лечения одна патология может усугублять течение другой и приводить к серьезным осложнениям.

Воспитатель подготовительной Б к школе группы, Немыкина Ирина Ивановна, рассказала о видах плоскостопия и её профилактике. Затем родителям были предложены некоторые упражнения.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.  
Гиппократ

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Руководитель родительского клуба : Рожкова А.В