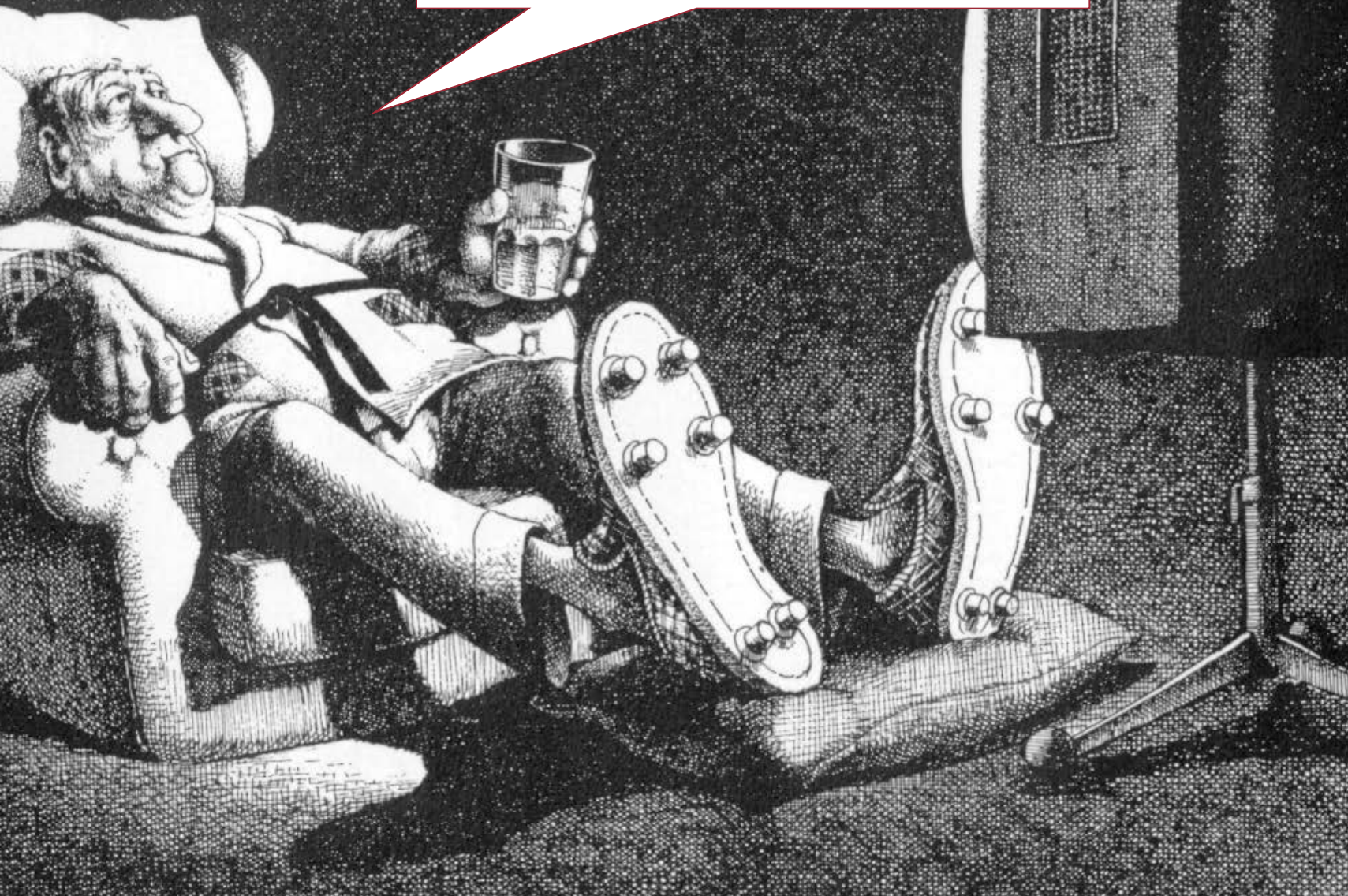


**Потапчук
Алла Аскольдовна**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

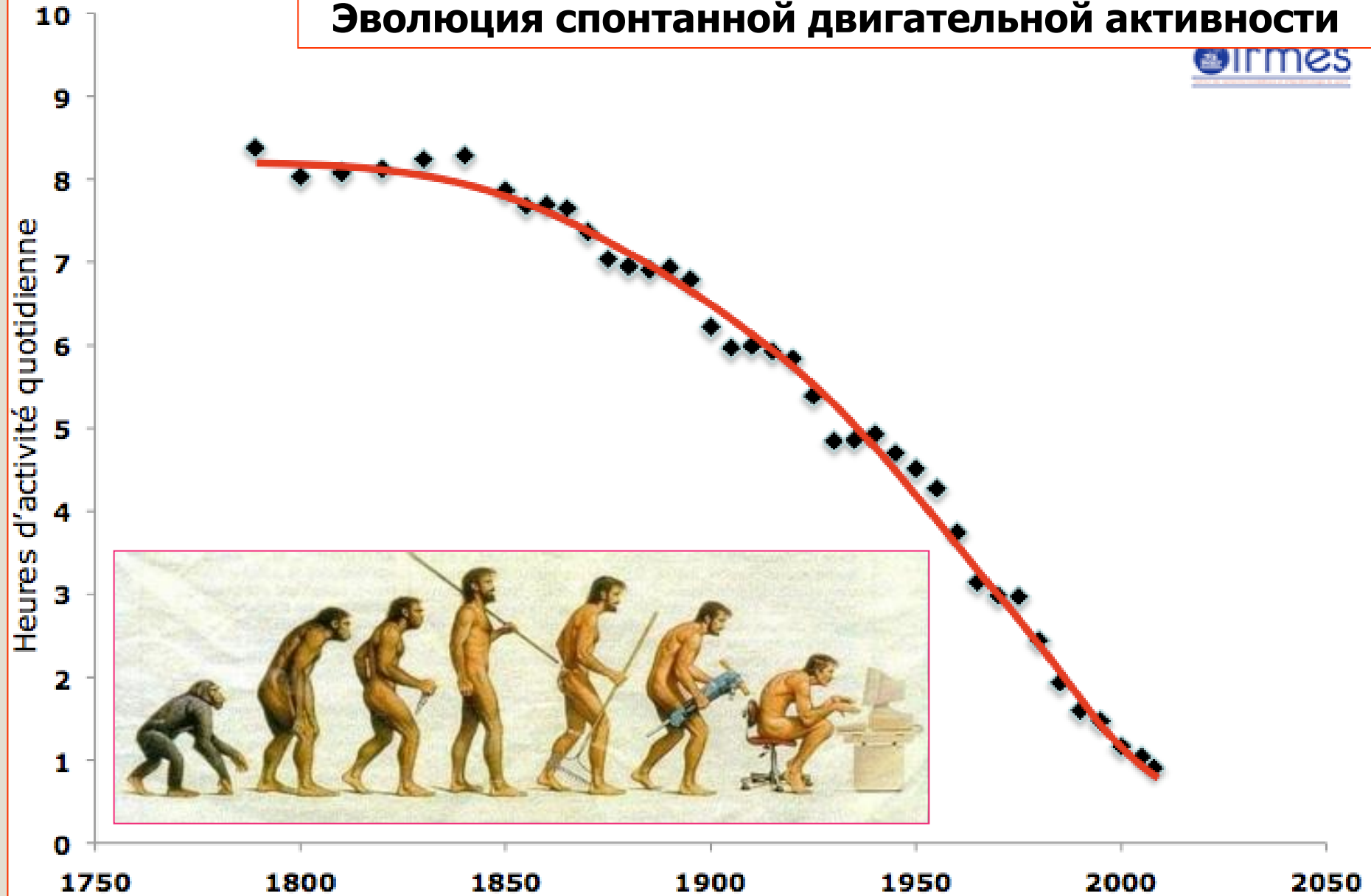
Гиподинамия !





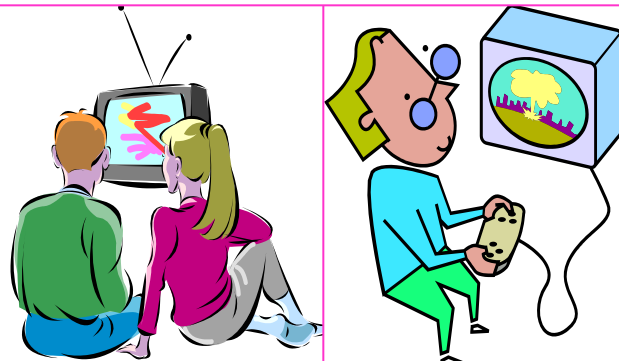
ФИЗКУЛЬТУРА-ЭТО ЗДОРОВЬЕ !

Эволюция спонтанной двигательной активности



Факторы здоровья

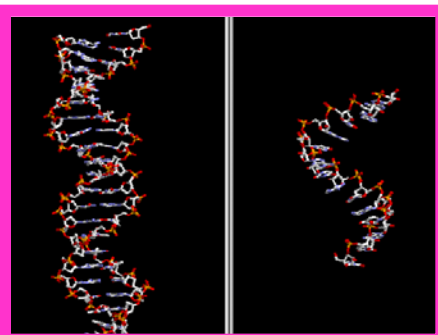
Rôle +++ de la
SÉDENTARITÉ !



Психосоциальные
факторы



Физическая
активность



Здоровье

Генетика

Питание

EAT MORE
CHIPS



Проблема ожирения – 19 %



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья !!!

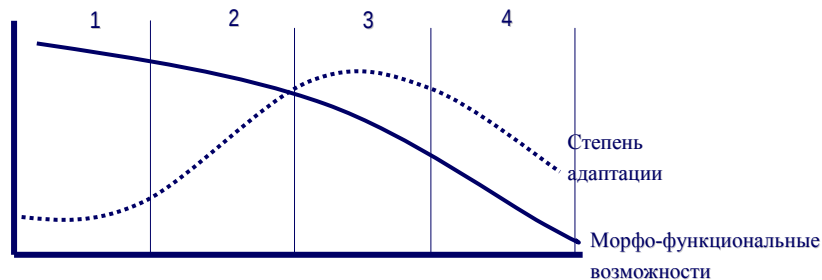


- Нейроортопедическая патология (патология костно-мышечной системы увеличилась за последние 10 лет на 60% у детей и 80% у подростков)
- Заболевания глаз и обмена веществ
- Заболевания дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта

Заболеваемость детей

- Феномен децелерации
- Трофологический синдром
- Феминизация
- Психосоматическая астенизация
- Переход острых форм заболеваний в хронические и рецидивирующие
- Дисгармонические и диспластические нарушения

**Современные тенденции
физического состояния детей**



1. Нормальная осанка (оптимальная адаптация)
2. Функциональные изменения осанки (напряженная адаптация)
3. Преморбитные состояния осанки (резко напряженная адаптация)
4. Патологическая осанка (срыв адаптации и возможностей КМС)

**Классификация переходных состояний
между нормальной и патологической
осанкой**

Сила взаимосвязи между нарушениями осанки и факторами риска

Фактор риска	Коэффициент корреляции (сила связи)			Ранг
	Сильная (0.9-0.7)	Средняя (0.6-0.3)	Слабая (0.2-0.01)	
1. Гипокинезия	0,7			I
2. Дефицит минеральных веществ и витаминов в питании		0,5		II
3. Отсутствие воспитания правильной осанки		0,4		III
4. Несоответствующая росту мебель		0,3		IV
5. Недостаточная освещенность			0,2	V

1. Число локомоций за уч. день 8-10 тыс.

2. Продолжительность динамического компонента..... 1,5 – 2,0 часа

3. Величина энергозатрат1500-1800 ккал

4. Объем организованных физкультурно-спортивных занятий..... 4-5 час/неделю

Оптимальный объем двигательной активности детей в школе

Диспластиче ские	Рекурвация в суставах	65,8
	Гипермобильность позвоночника	27,9
	Диастаз белой линии живота	55,3
	Нарушения осанки в 2-х плоскостях	34,5
Рахитическ ие	Деформация грудной клетки	29,1
	Деформация голеней	44,3
	Плоскостопие	18,5
	Нарушения осанки в сагитт. плоскости	29,4
Дисгармонич еские	Асимметрия положения головы	18,2
	Разновеликость ног	26,3
	Деформация таза	27,3
	Нарушения осанки во фронт.плоскости	15,2





	Нарушения осанки	Силовая выносливость мышц спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Плоскостопие
Нарушения осанки	1,00	-0,54*	-0,36*	0,67*
Силовая выносливость мышц спины	-0,54*	1,00	0,70*	0,42*
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	-0,36*	0,70*	1,00	0,29*
Плоскостопие	0,67*	0,42*	0,29*	1,00

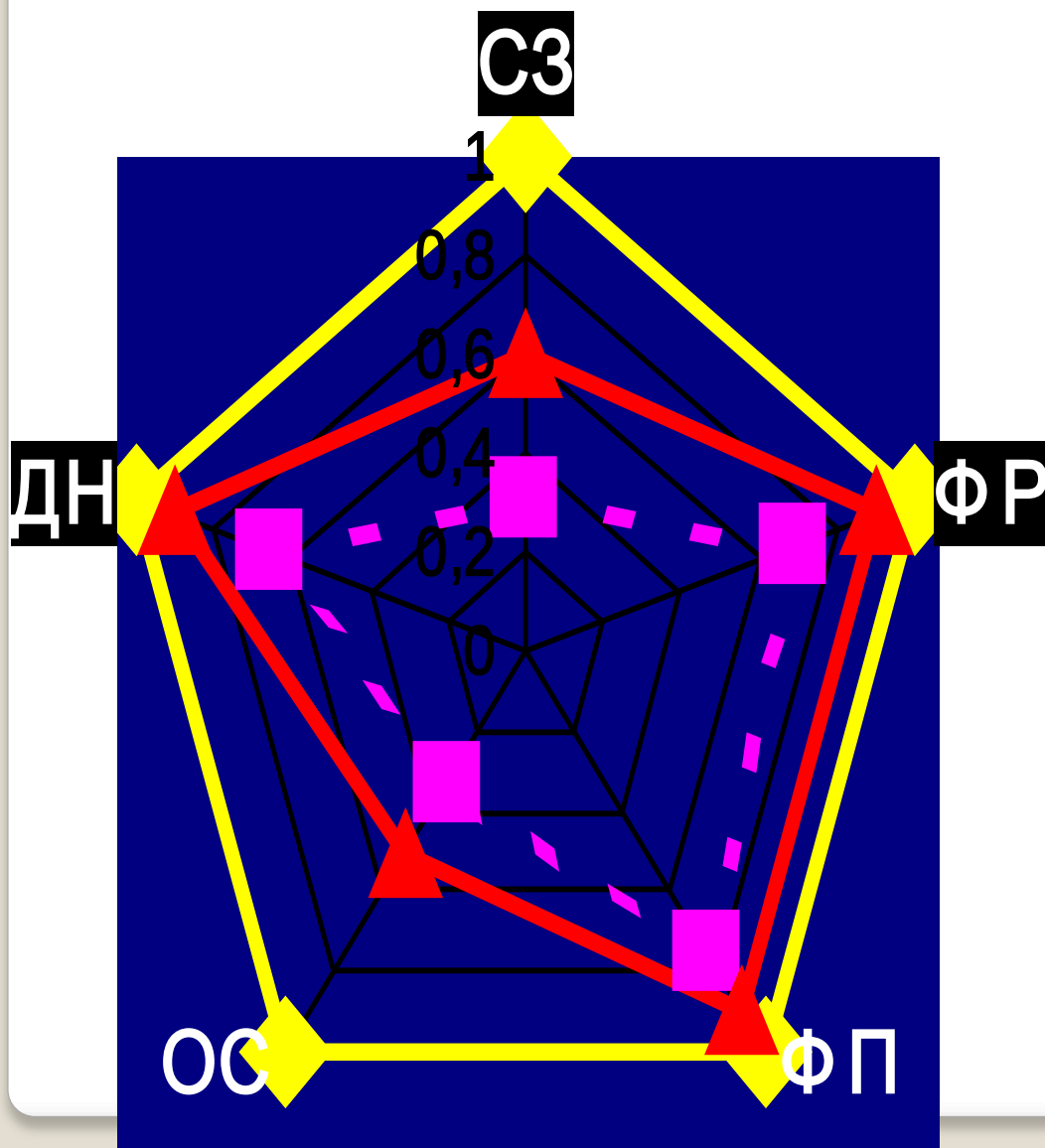
Технологическая реабилитационная карта

Диетологические нарушения

Метаболические нарушения

Дисгормональные нарушения

- ***Цель***
- ***Задачи ЛФК***
- ***Двигательный режим***
- ***Средства ЛФК***
- ***Формы проведения занятий***
- ***Дозировка упражнений***
- ***Базовые исходные положения***
- ***Характер упражнений***
- ***Противопоказания***
- ***Индикатор качества***





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!