

Нарушение осанки, плоскостопие

- 8 класс



Осанка – привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.

- - Какие мышцы играют основную роль при формировании правильной осанки?
- - Каковы особенности строения позвоночника человека?
- - Объясните смысл поговорки «Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник».

Четыре нормальных
кривизны позвоночника

Шейный
лордоз

Грудной
кифоз

Поясничный
лордоз

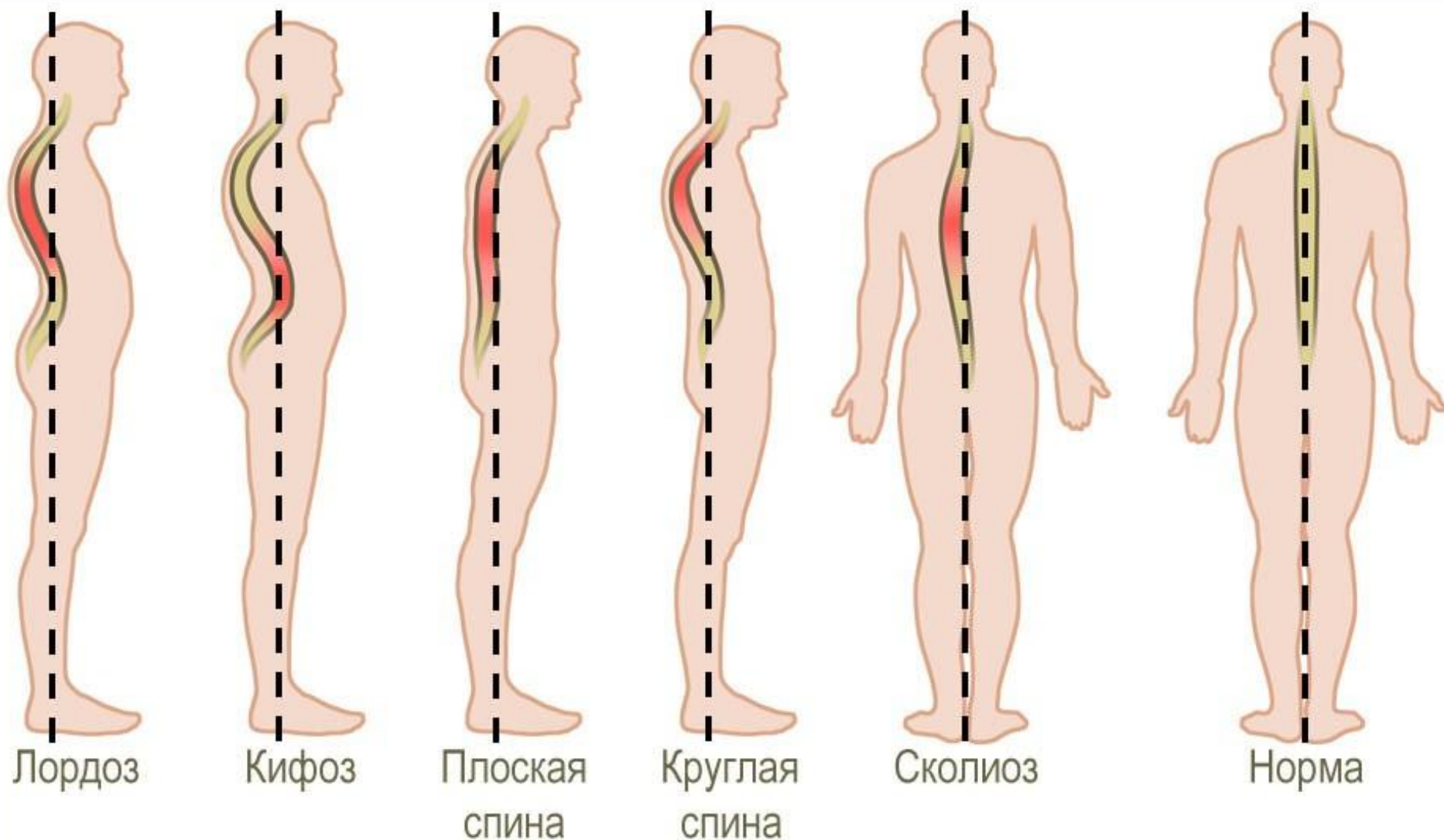
Крестцовый
кифоз

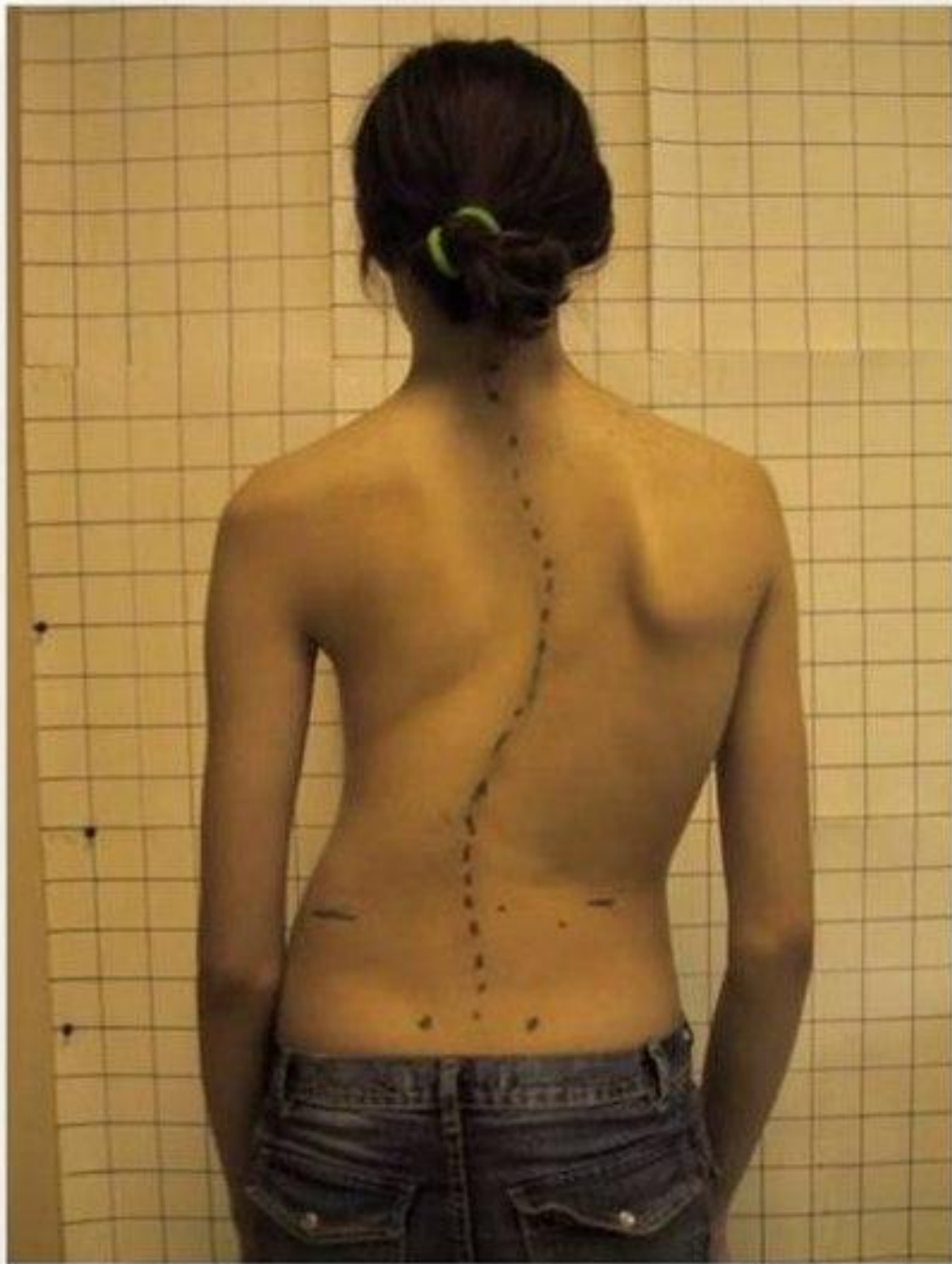


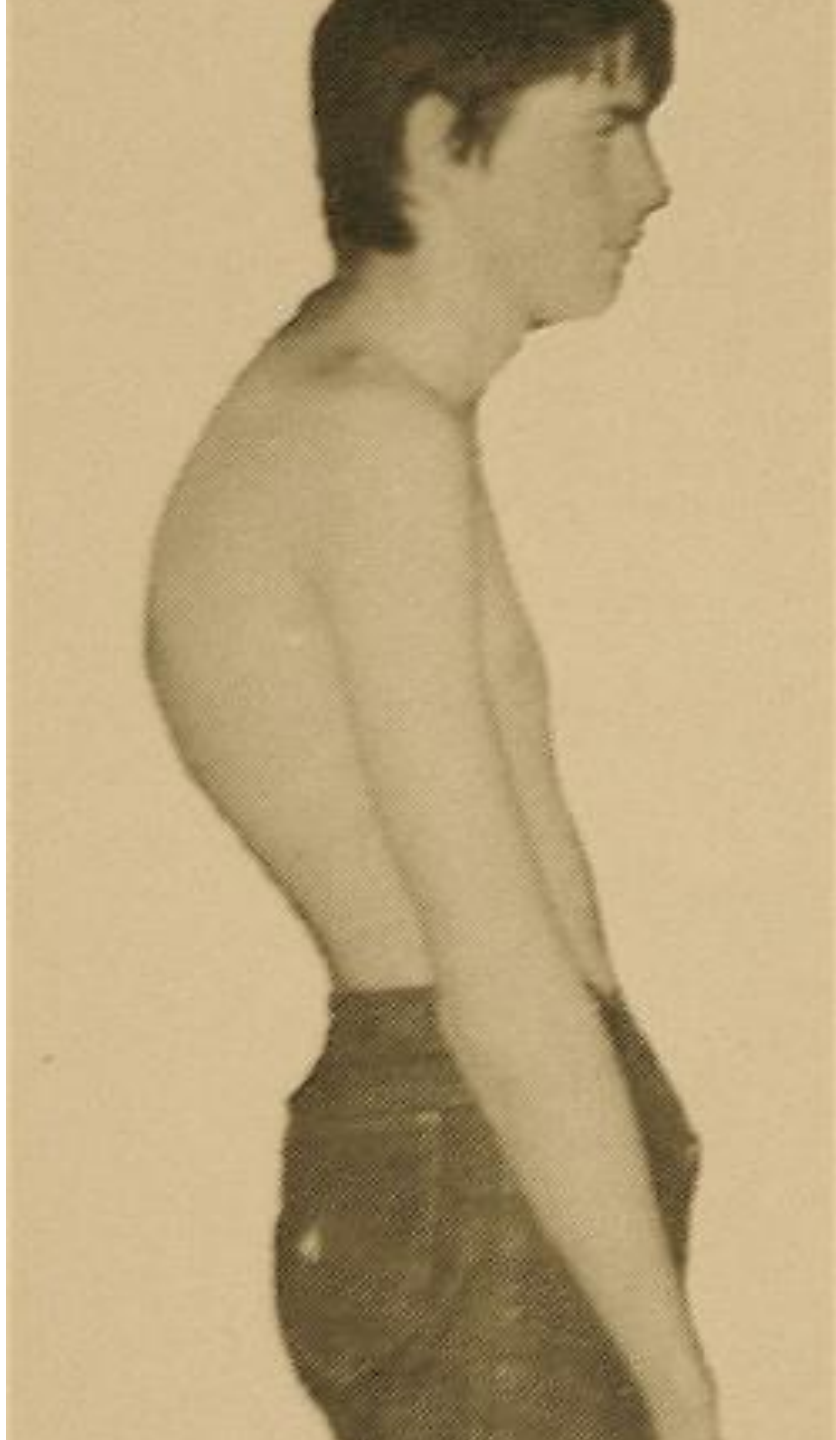
К нарушению осанки относят 2 вида патологии позвоночника:

- **Кифоз** – выпячивание спины наружу. В норме позвоночный столб имеет два физиологических кифоза (в грудном и крестцовом отделах).
- **Лордоз** – внутренний изгиб позвоночного столба (в поясничном и шейном отделах).
- Сколиоз - искривление позвоночника в сторону.

Искривление позвоночника









Неправильно

Правильно



ПЛОСКОСТОПИЕ

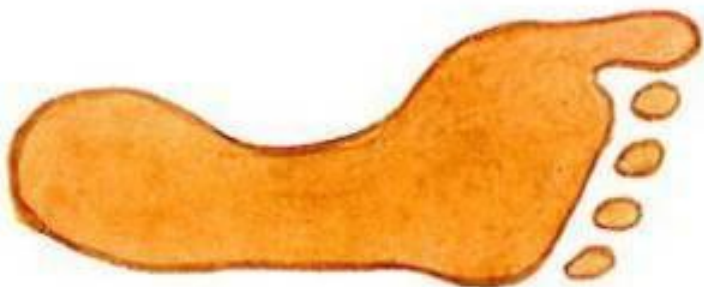




нормальная стопа



плоская стопа



изб. вв

Степени плоскостопия



0



1



2



3



Ранние признаки плоскостопия

- Быстрая утомляемость ног, впоследствии может привести к общей утомляемости и к синдрому хронической усталости
- Ноющие боли в стопах
- Боли в мышцах бедер, голени, пояснице возникающие при движении, а в дальнейшем и при стоянии, боли проходят после ночного сна
- Трудности при выборе обуви
- Напряжение в икроножных мышцах
- Отечность стоп
- Появление участков огрубевшей и утолщенной кожи доставляющих дискомфорт при ходьбе (натоптыши), возникают у основания большого пальца.

Внешние признаки

плоскостопия

- Быстро снашивается внутренняя сторона каблука и подошвы на обуви
- Увеличение стопы в размере, особенно по ширине, часто возникает необходимость приобретать обувь на размер больше
- Изменение походки: тяжелая, неестественная походка, появляется косолапее, нарушается осанка.

Ситуация.

- На день рождения подруги школьница Маша пошла в новых туфлях на высоких каблуках, которые выпросила у мамы. Хотя идти было не близко, и ноги быстро устали, она себя чувствовала совсем взрослой и счастливой. После праздничного стола все пошли танцевать. Но через некоторое время из-за болей в ногах Маше пришлось отказаться от танцев и провести остаток вечера, сидя на диване в тапочках хозяйки.
- **Как вы считаете, что стало причиной болей в ногах Маши?**



- **О каком нарушении опорно-двигательного аппарата идет речь в отрывке из произведения Гоголя «Мертвые души»?**
- "Когда Чичиков взглянул искоса на Собакевича, он ему на этот раз показался весьма похожим на средней величины медведя. Для довершения сходства фрак на нем был совершенно медвежьего цвета, рукава длинные, панталоны длинные, ступнями ступал он и вкривь и вкось и наступал беспрестанно на чужие ноги..."

Оцените свою работу на уроке

5 - работал отлично, все понял

4 - работал хорошо, многое понял

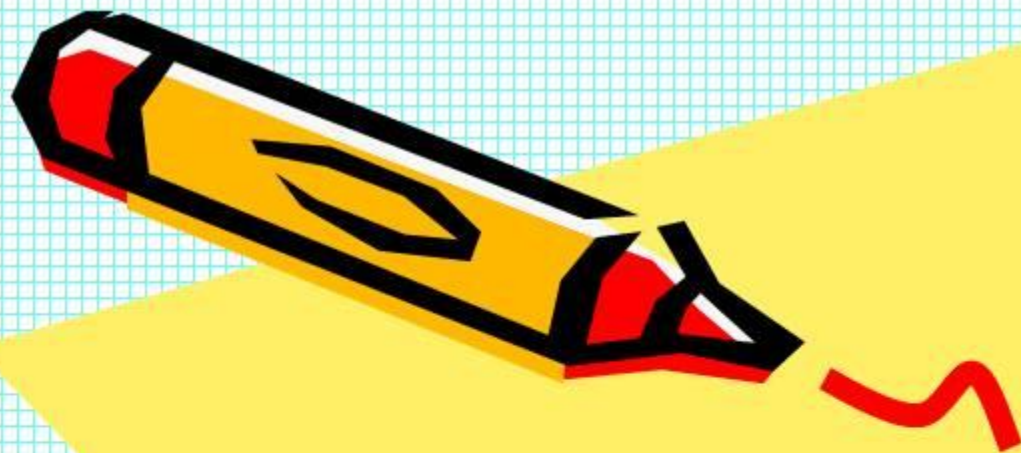
3 - старался, но не все получилось

2 – не старался и не получилось

1 - зря пришёл на урок

Домашнее задание

- Параграф
- Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия



**ВСЕМ СПАСИБО
ЗА УРОК**

