

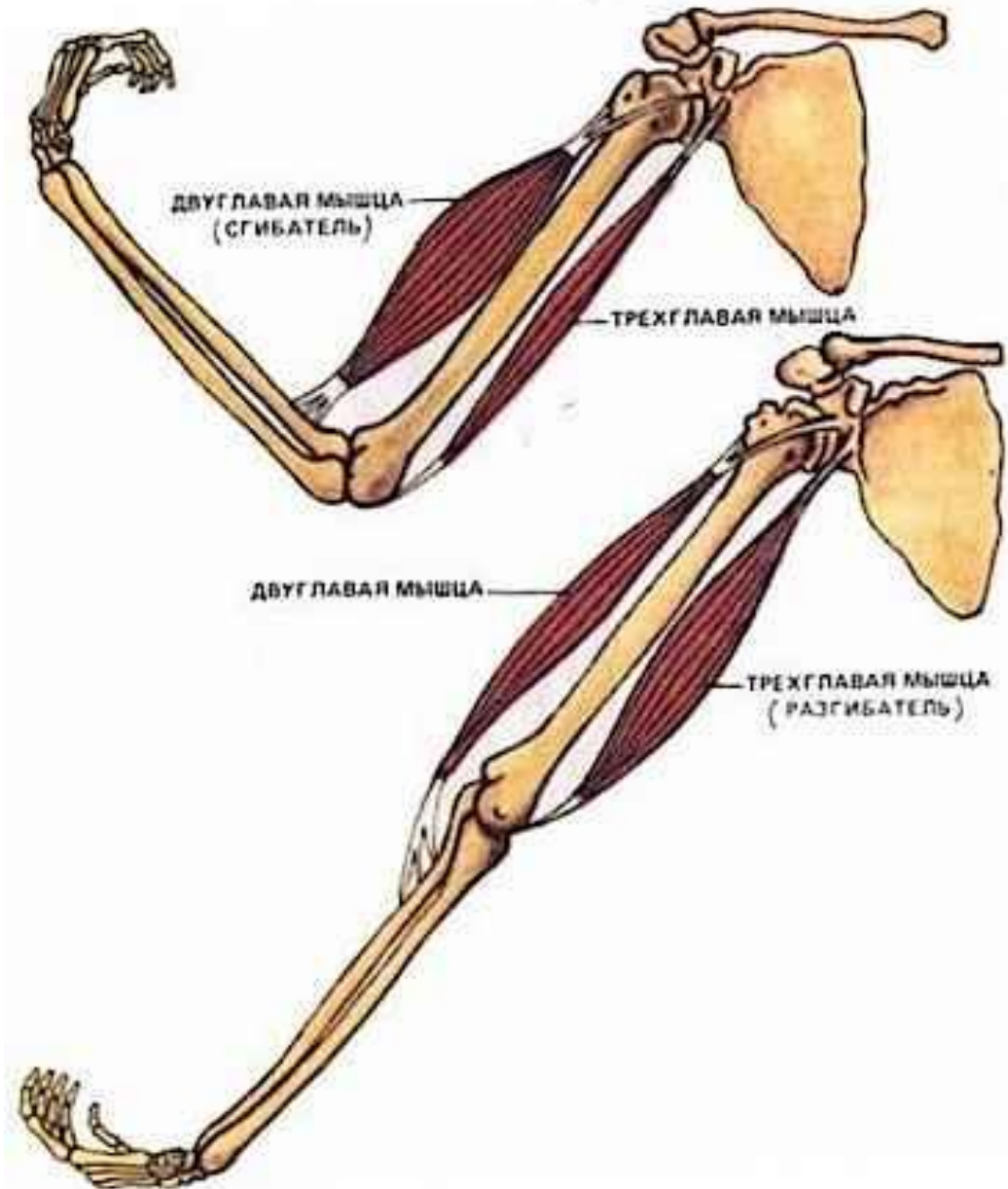


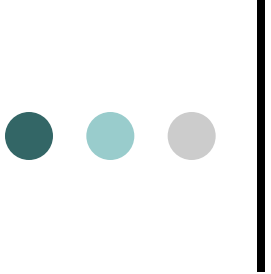
Домашнее задание

Параграф 15,

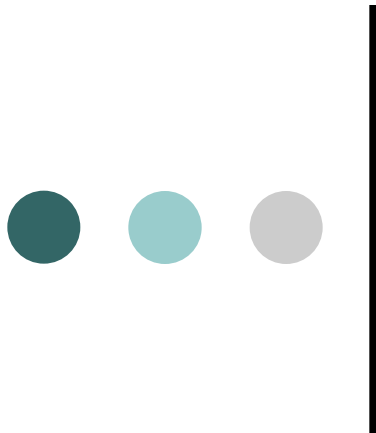
Выполнить лабораторную работу
со стр. 98

□ Расскажите о строении и работе мышц.



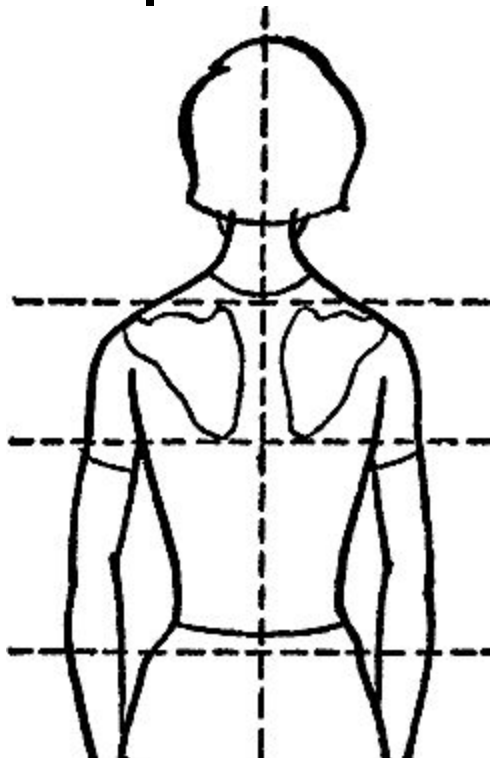
- 
- От чего зависит амплитуда движений мышцы?
 - Почему происходит утомление мышц?
 - Почему после длительной или непривычной нагрузки мышцы болят?
 - Как сделать так, чтобы утомление не наступало быстро?
 - Динамическая и статическая работа мышц.

Тема урока:



Нарушение осанки и плоскостопие

Осанка — это привычное положение тела человека в покое и при движении



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСАНКИ

Прямое положение головы

Одинаковые очертания шейно-плечевой линии с обеих сторон

Одинаковый уровень углов лопаток

Расположение остистых отростков позвонков по средней линии спины

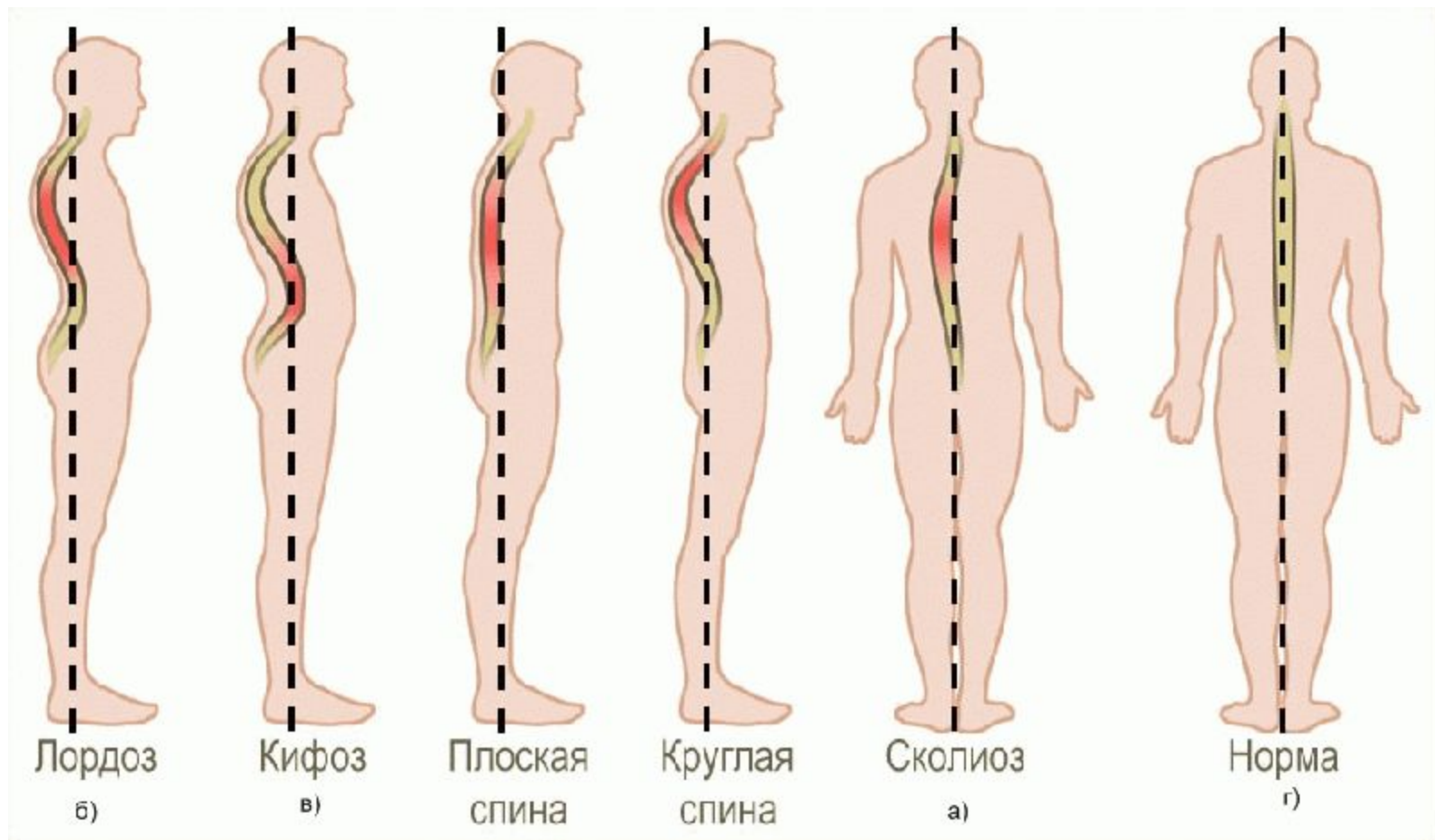
Симметричность треугольников талии

Нормальные кривизны позвоночника (между стенкой и поясничным изгибом входит ладонь, а не кулак)

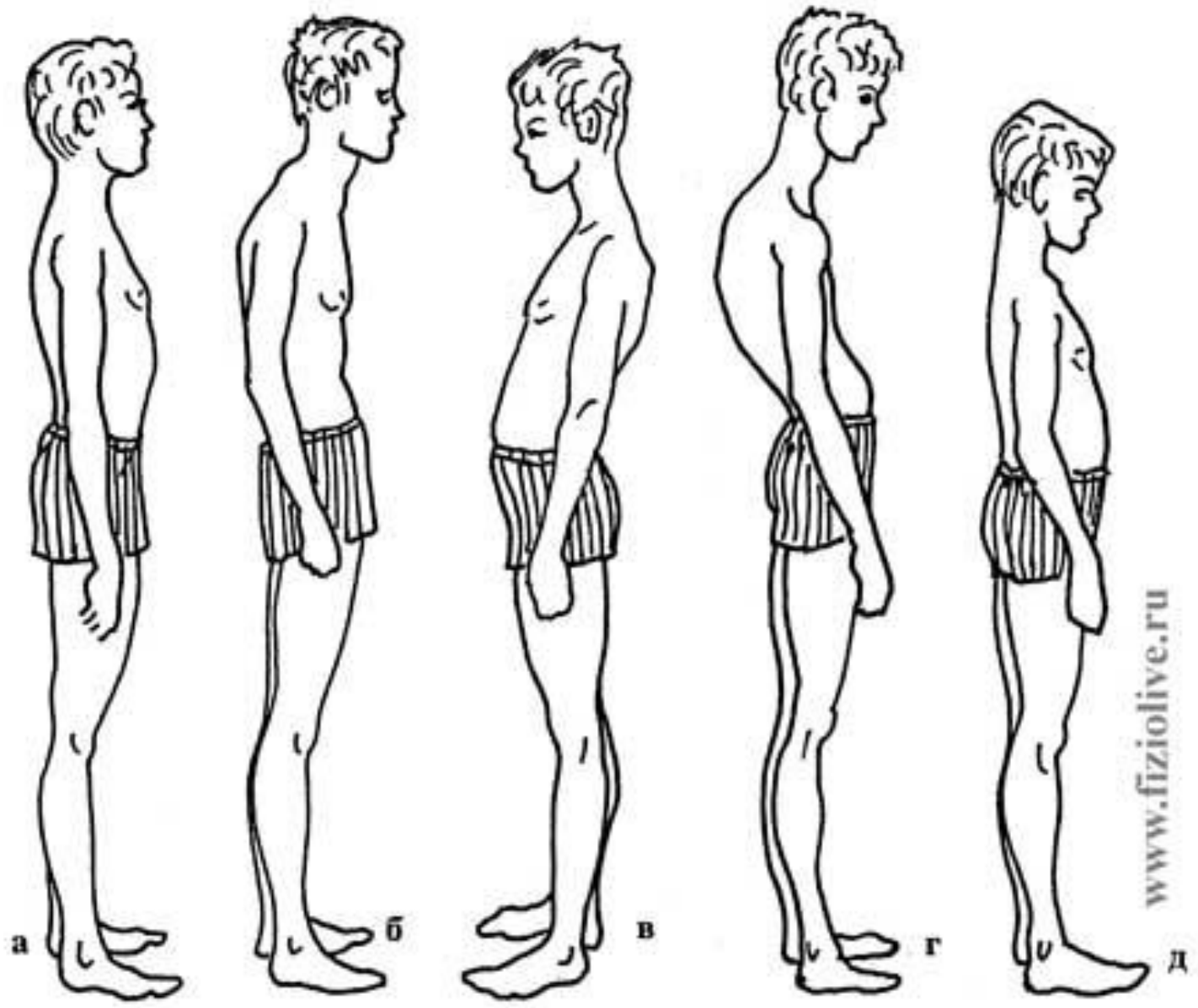


Д/з Практическая работа «Проверяем правильность осанки» стр. 59

Виды нарушений осанки :



I



www.fiziolive.ru

I

Признаки сколиоза



● ● ● |

**Попросите ребенка
нагнуться:**

норма



сколиоз



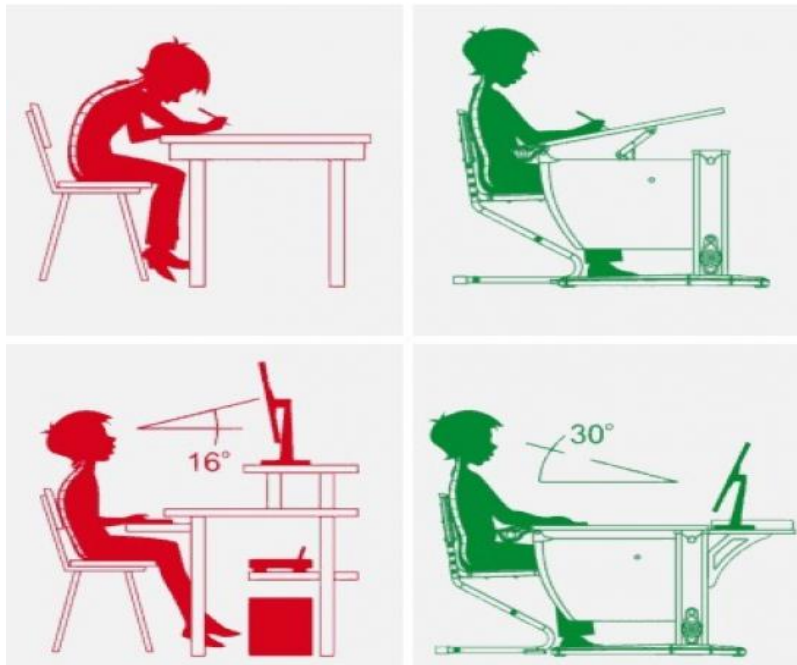
- ✘ Такие позы способствуют формированию неправильной осанки.



Нарушение осанки может произойти в любом возрасте

Как предупредить искривление позвоночника?

- Прежде всего надо правильно сидеть за столом.



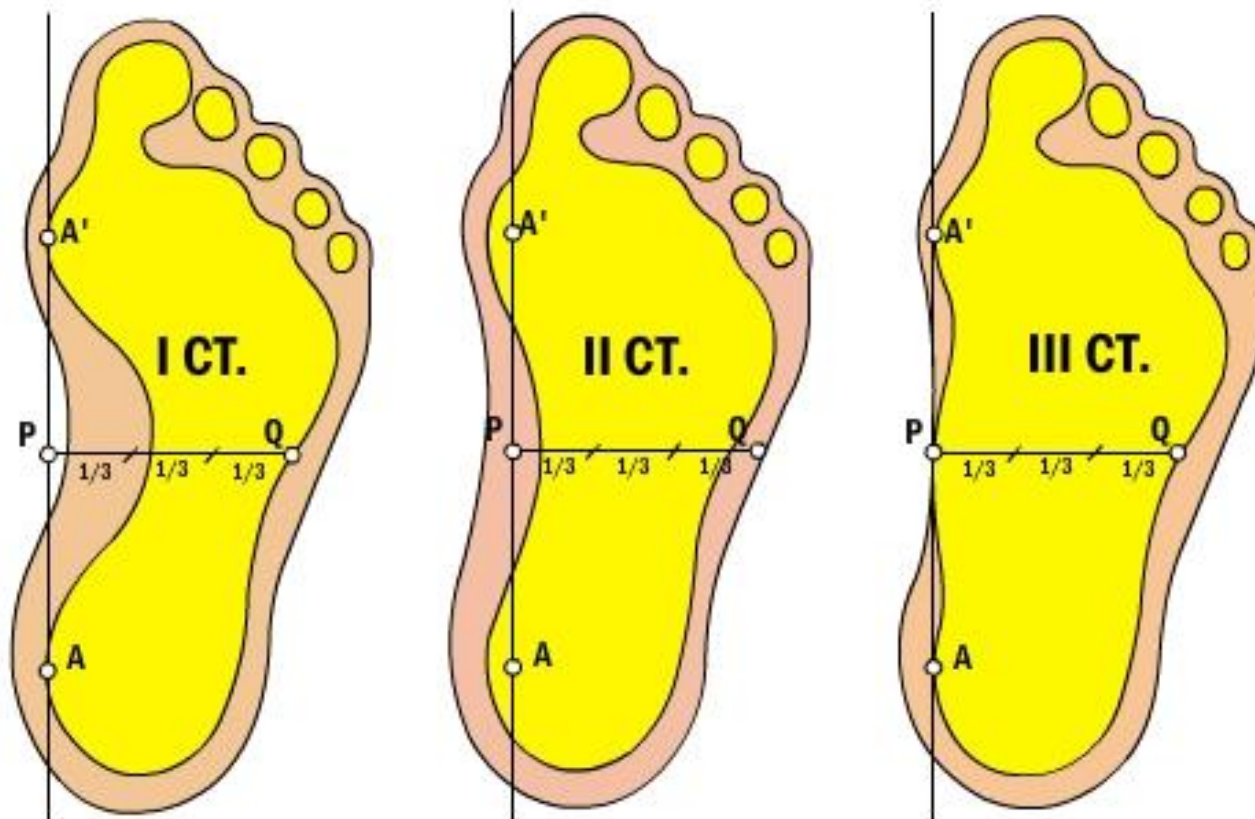
Плоскостопие- деформация формы стопы с понижением ее сводов

- При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.





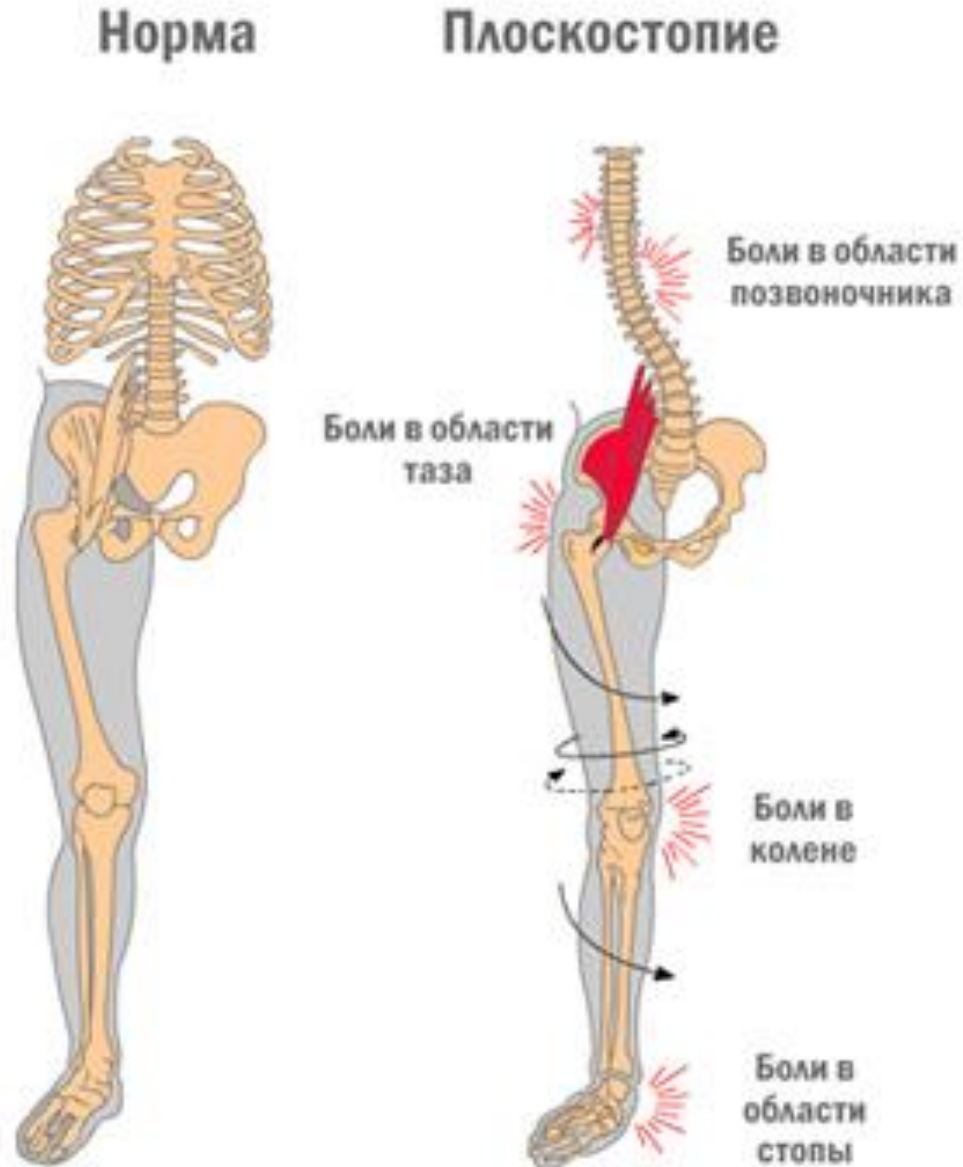
Степени продольного плоскостопия



Д/з:

Выполните практическую работу «Есть ли у вас плоскостопие?» (стр. 99) и результаты оформите в тетрадь.

Последствия плоскостопия



Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине.

- ✘ правильная и точная коррекция обуви : (плоскостопие, косолапость)
- ✘ организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.)
- ✘ постоянная двигательная активность , включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание.

отказ от таких вредных привычек как : стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.)

контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков , сумок, портфелей и др.



Колено
Изменение осанки при ношении обуви на высоком каблуке усиливает напряжение костей внутри колена - основная причина остеоартрита у женщин. Согласно исследованиям давление внутри колена увеличивается на 26% при ношении обуви на высоком каблуке



Икра
Мышцы икры сжимаются и изменяются в зависимости от угла стопы. Мышцы могут укорачиваться и утоньшаться.

СЖАТЫ | РАССЛАБЛЕН

Неврома Мортона
Высокий каблук и узкий носок могут вызвать уплотнение тканей вокруг нерва между третьим и четвертым пальцем ноги, что будет причинять боль и онемение в пальцах.

Нервы

Ахиллесово сухожилие
Когда передняя часть ноги перемещается вниз из-за высоты каблуков, нагрузка на Ахиллесово сухожилие увеличивается.

Сухожилие

Высокий каблук сжимает сухожилие, что может вызывать боль.

СЖАТО | РАССЛАБЛЕН

БУРСИТ (шишка)
Узкие туфли могут вызывать рост костей ноги в основании большого пальца, что приводит к изменению угла большого пальца к остальным пальцам ноги, и, как следствие, к боли.

Рост кости

Мозоль | **Мышца** | **Костная мозоль**

Сустав | Подъем свода стопы

Искривление пальца ноги
Узкий носок обуви толкает мизинец к основанию пальца. Случается, что мышцы второго, третьего и четвертого пальца ноги не в состоянии выпрямить его обратно, даже когда обувь уже снята.



Как рассчитать оптимальную высоту каблука?

- 1) Длину стопы в см поделить на 7 (ортопеды)
- 2) Оптимальный каблук от 2 до 4 см



ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут