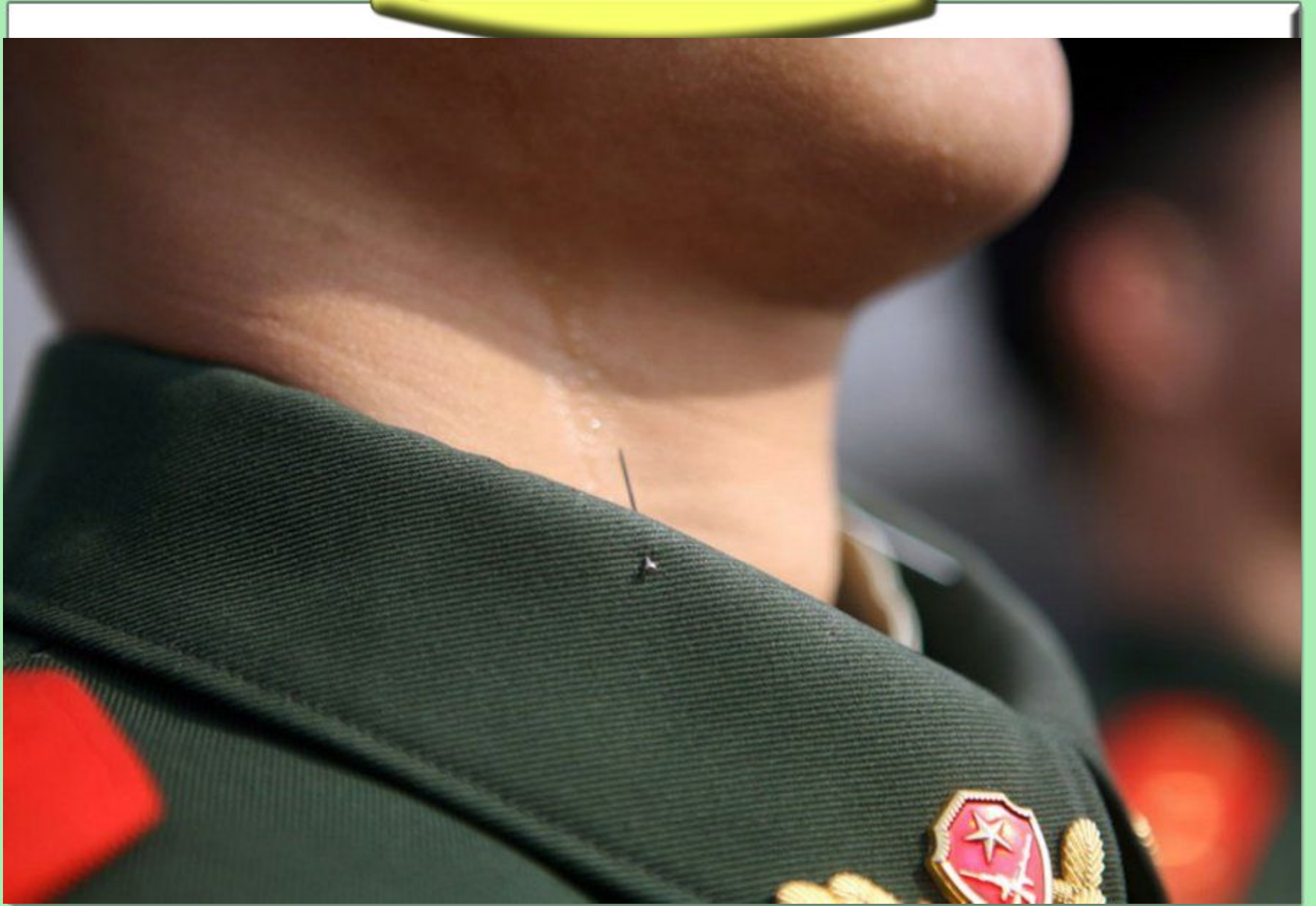


# **Предупреждение искривления позвоночника и развития плоскостопия.**



# Выработка правильной осанки у военных в Китае







# Армейские тренировки по выработке правильной осанки в Китае



# В китайских школах











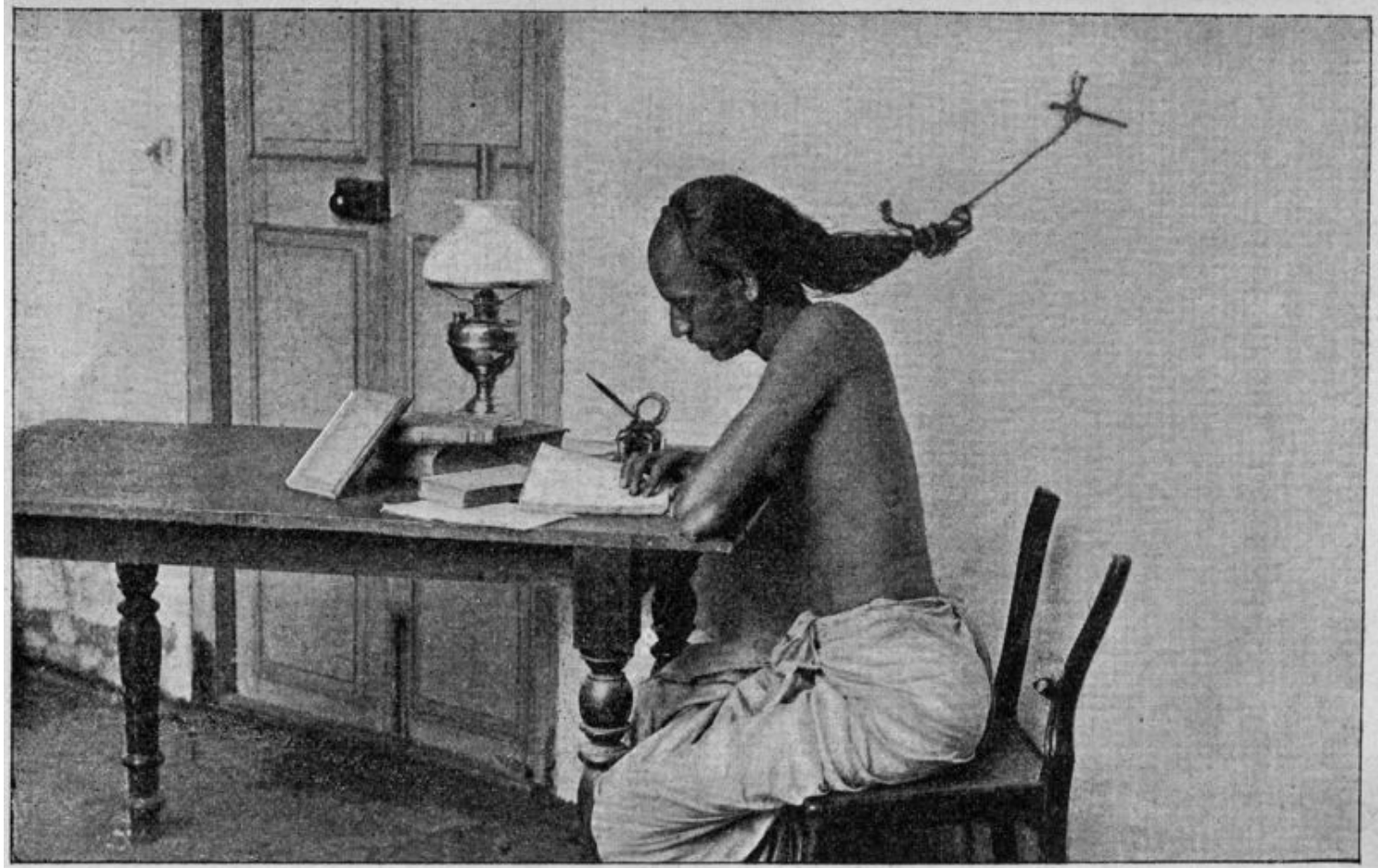


人民网 people  
www.people.com.cn



# Китайские дети могут спать на партах







# Шарф на шее





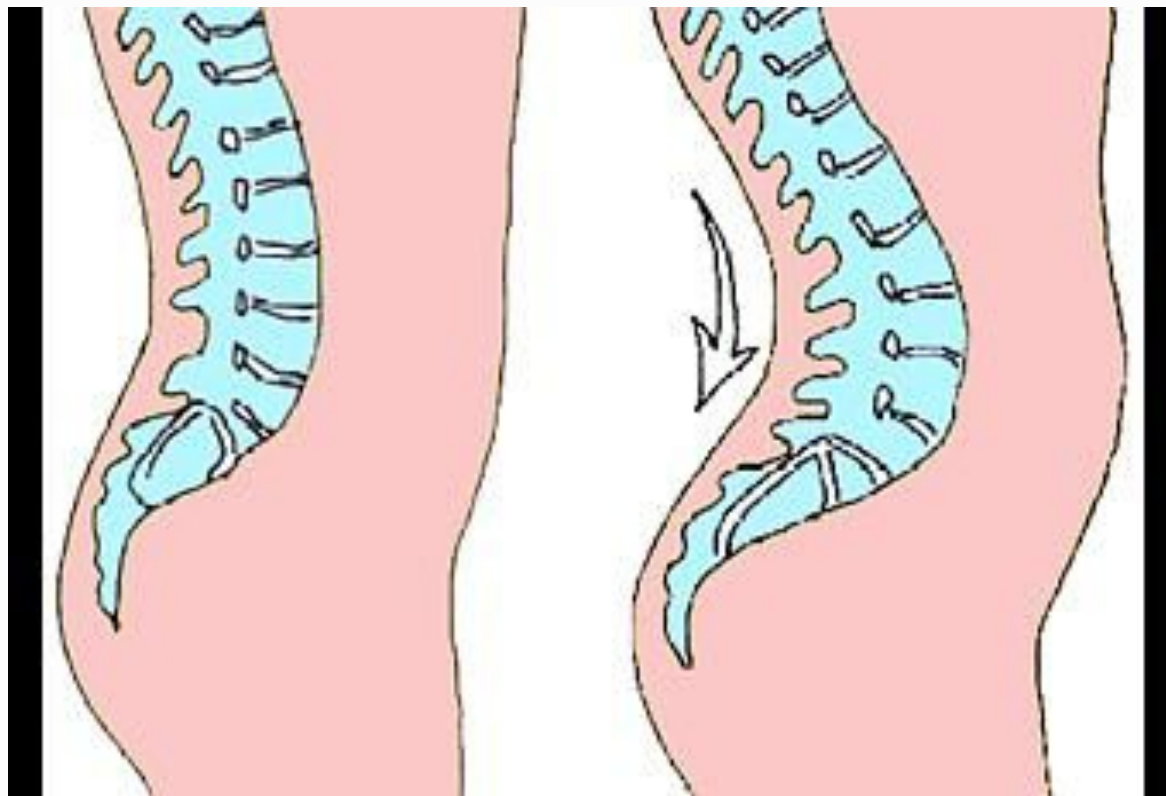
**Проблемный**

**вопрос:**

**Как предупредить  
нарушение осанки?**



# Выпуклость вперёд поясничного отдела позвоночника



# Выпуклость назад грудного отдела позвоночника

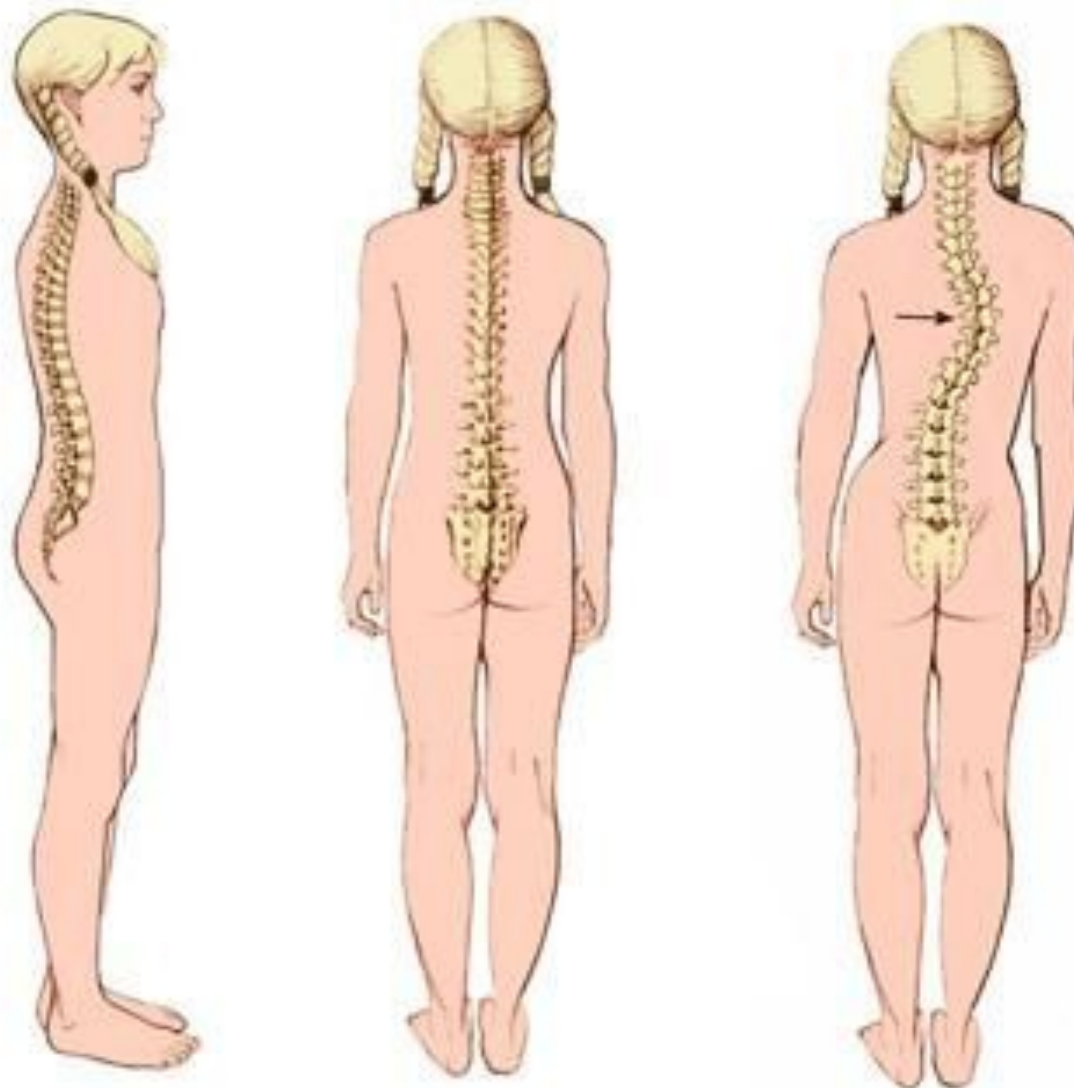




# Круглая спина, или сутулость



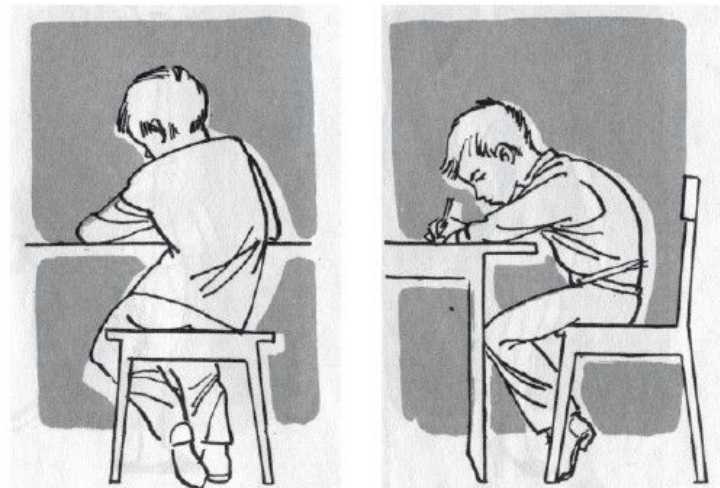
# Сколиоз – искривление позвоночника



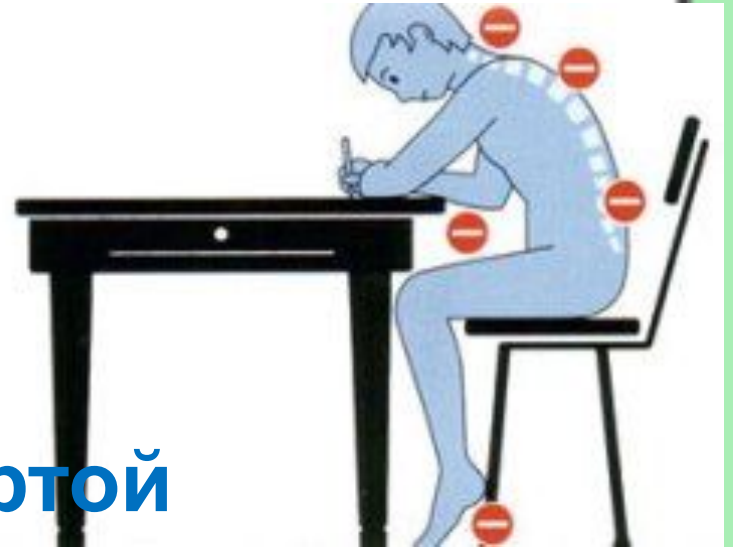


# Беседа.

- **Всем повернуться к окну.**
- **У людей какой возрастной группы легко искривляются кости? Почему?**
- **Как вы думаете, у подростков какое самое распространенное нарушение осанки? Почему?**



# Последствия неправильной осанки



- Если будешь ты за партой
- Опускать к тетради нос,
- Заработаешь ты скоро
- Боль, сутулость, сколиоз

# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА?


- стирание дисков позвонков,
- боль в позвоночнике,
- нарушение работы органов и систем.





# Причины нарушения осанки.

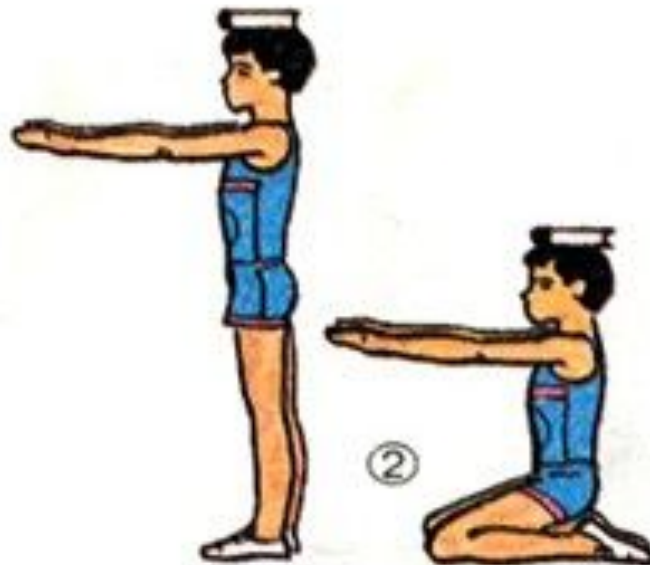
- *Стр. учебника 57 (первое предложение)*
- Недостаток в пище витаминов.
- Малоподвижный образ жизни.
- Большие физические нагрузки.
- Неправильно подобранная мебель.



**Ответ  
на проблемный  
вопрос:**

**Как предупредить  
нарушение осанки?**

# Упражнения на формирование правильной осанки







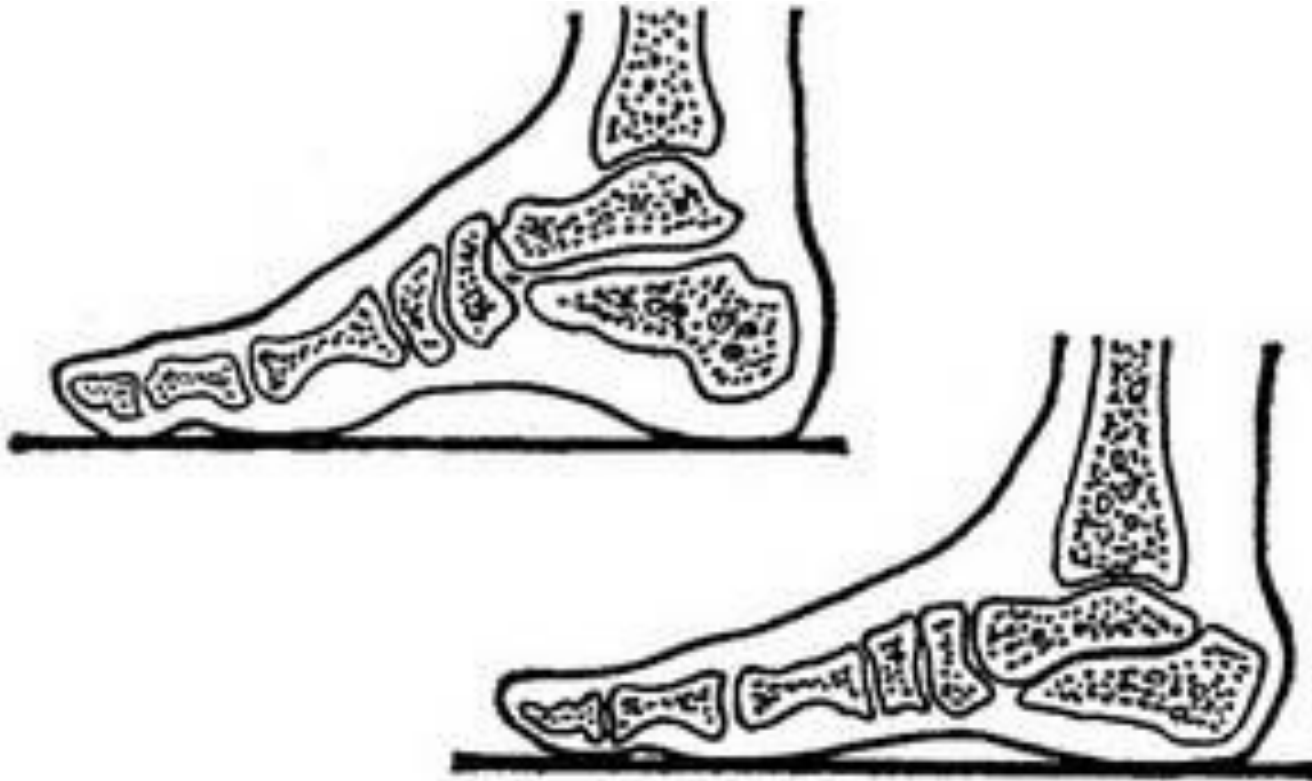






# Плоскостопие

- Стр. 235 учебника.



# Отчего же может быть плоскостопие?

- А) Врождённое плоскостопие.
- Б) Длительное пребывание на ногах.
- Г) Травмы стопы.
- Д) Ношение неправильно подобранной обуви или обуви на высоком каблуке.

# Лабораторная работа.

На середине пятки, первого и второго пальцев поставьте точки.

Соедините точки прямыми линиями, как показано на рисунке.


Сравните результаты.





# Профилактика плоскостопия:

- Не носить слишком тесную обувь.
- Не носить обувь на плоской подошве на высоком каблуке.
- Подошва обуви должна быть гибкой.
- Полезно ходить босиком по скошенной траве, морской или речной гальке.
- Носить кеды или кроссовки не более 2-х часов в день.



# **Упражнения по предупреждению плоскостопия**

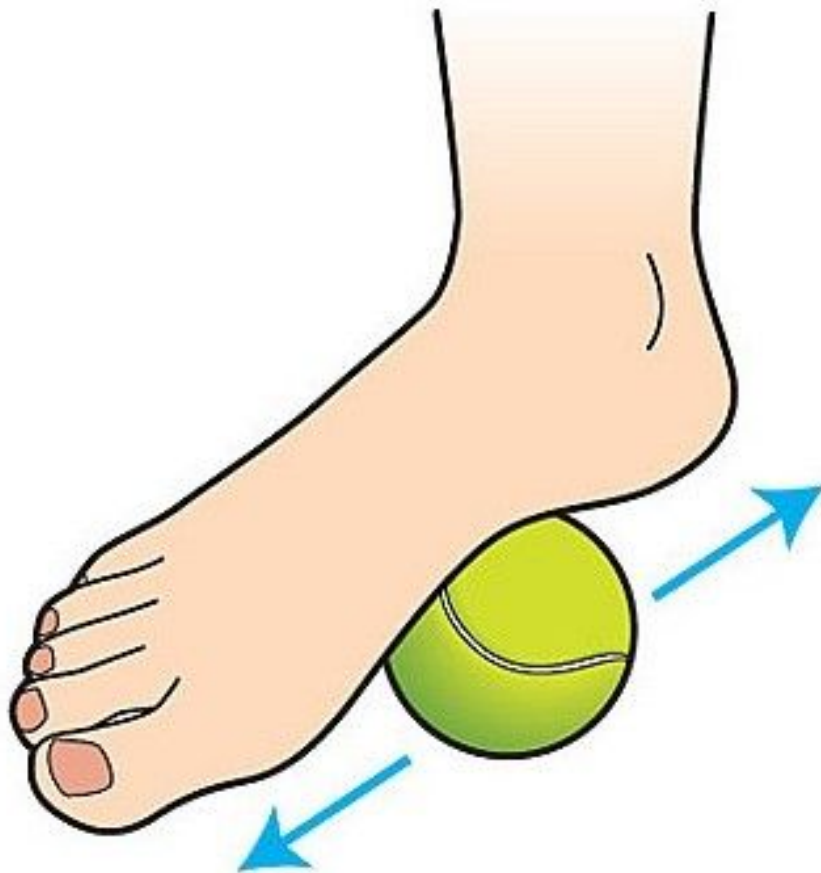
- **Сидя на стуле, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы с оттягиванием носка.**
- **Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки и вернуться в исходное положение.**
- **Полуприседания на наружных сводах стоп.**

# В домашних условиях:

- катание валика ступнями;



- **катание мяча подошвами ног;**





- **поднимание с пола предметов  
пальцами ног;**



- **ходьба на цыпочках.**





# Вредные советы

или Как бороться с неправильной осанкой

# Совет первый



**Спину ты дугой согни,  
Ниже голову склони.  
Год за партой так сиди -  
И случится чудо:  
В зоопарк тебя возьмут  
В вольер для верблюда.**







## Совет второй

- Ты не ешь творог и сыр,
- Мясо, яйца всмятку.
- О тебе заговорят:
- «Это ж кот вприсядку!»





## Совет третий



**В море, в речке, в озере  
Летом не плескайся,  
Лучше ты на берегу  
Лежа наслаждайся.  
Станешь дрябленьким и  
круглым,  
Верь, что в этом твой  
успех!  
А иначе станешь в  
классе  
Выше и стройнее всех!**



# Совет следующий...

- Сумку на плечо повесь
- С книгами, пеналом,
- Да побольше нагрузи!
- Что, глядишь устало?

Скосбочился немножко,  
Неудобно? Ну и что ж!  
Современным стал  
и модным,  
И на сук кривой похож.



# Совет самый лучший

Ты на мягкой, на перинке  
Утром дольше поваляйся,  
На высоких на подушках  
Чаще нежиться старайся.

Ну, подумаешь, немножко позвоночник искривил,  
Ну, подумаешь, про сердце  
И про легкие забыл.

Тесно в клетке им грудной,  
Искривленной и больной,  
Зато ты как королевич, на перине пуховой!





# Совет седьмой



Пусть со спортом ты не  
дружишь,  
Не беда, не вешай нос.  
Ведь в друзьях с тобою  
всюду  
Боль, сутулость, сколиоз.



# Совет восьмой



Ты не думай об осанке-  
Не твоя забота,  
Позаботишься – а доктор  
Будет без работы.  
Если спортом заниматься,  
Сидеть правильно, ходить  
Тогда доктору в больнице  
Будет некого лечить.



# Мотай на ус!

Корень, ствол у дерева –  
Жизни всей источник,  
Жизни ствол у человека –  
Это позвоночник.

Сделав выводы теперь,  
Вы держитесь твердо.  
Чтобы по земле шагать  
Вам с осанкой гордой.





# **Закрепление**

- **Какие вредные советы вы слышали?**
- **Объясните поговорку «Без осанки конь - корова»**



# Домашнее задание:

- **1 группа** : стр. 57-59 , вопросы 1-4, 7, задания 8,9.
- **2 группа** : стр. 59-60, вопросы 5,6.

# Правильная посадка



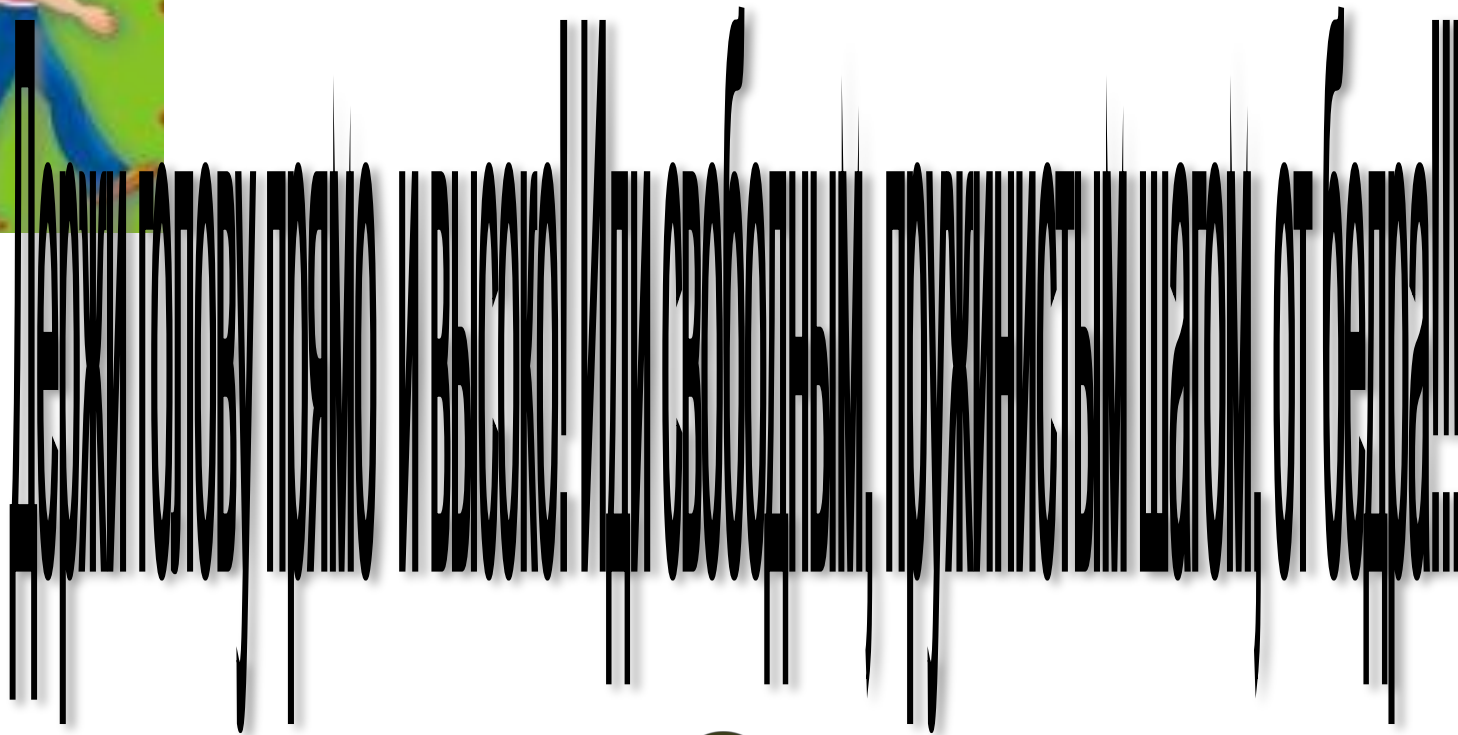
# Положение стоя правильное



Подтяни живот! Опирайся на обе ноги!



# Правильная ходьба





# Подъем тяжестей



# Перенос тяжестей



## Мытье полов

Не сгибайся, держи спину прямо!





Вот и все!



# Тренажер

- Выбери вариант ответа и проверь себя, щелкнув мышкой по надписи «Проверка»





# Как предупредить нарушение осанки?

1. Нужно переносить тяжести в одной руке.

2. Сидеть за столом нужно прямо.

3. Правильность посадки за столом не имеет значения.

4. При переноске тяжестей нагрузка должна быть распределена равномерно.

Проверка



# Как правильно поднимать тяжести?




1



2

Проверка





# Как возникает искривление позвоночника?

1. При равномерном распределении нагрузки на тело.

2. При неравномерном распределении нагрузки на тело

3. При систематических занятиях физкультурой.

Проверка



# К чему приводит неправильная осанка?

1.К формированию красивой фигуры

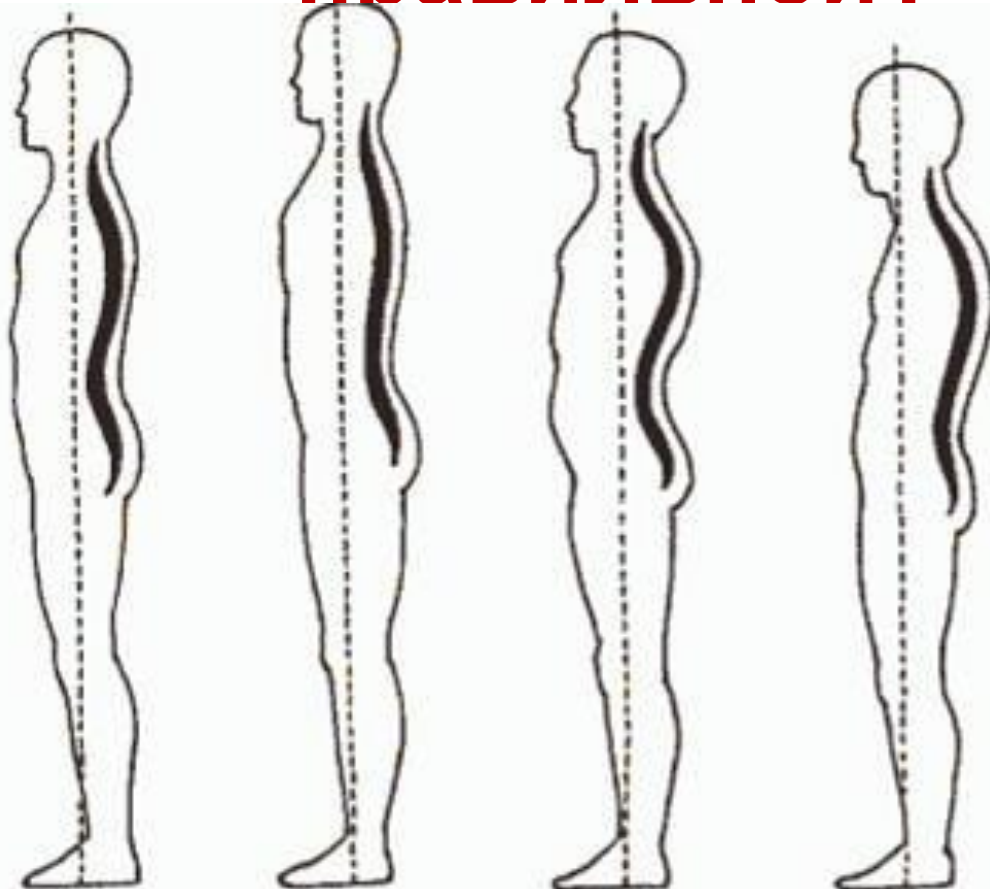
2.К смещению позвонков и межпозвонковых дисков

3.К увеличению гибкости позвоночника.

Проверка



# Какая осанка является правильной?



1

2


3

4

Проверка







**Какие из предложенных мер помогут школьнице сохранить правильную осанку, походку, и избежать деформации стоп?**

1. Правильно подобранная обувь.

2. Тренировка хождения на высоких каблуках.

3. Ношение обуви без каблуков.

4. Тренировка хождения на дальние расстояния.

Проверка



Теперь точно все!

