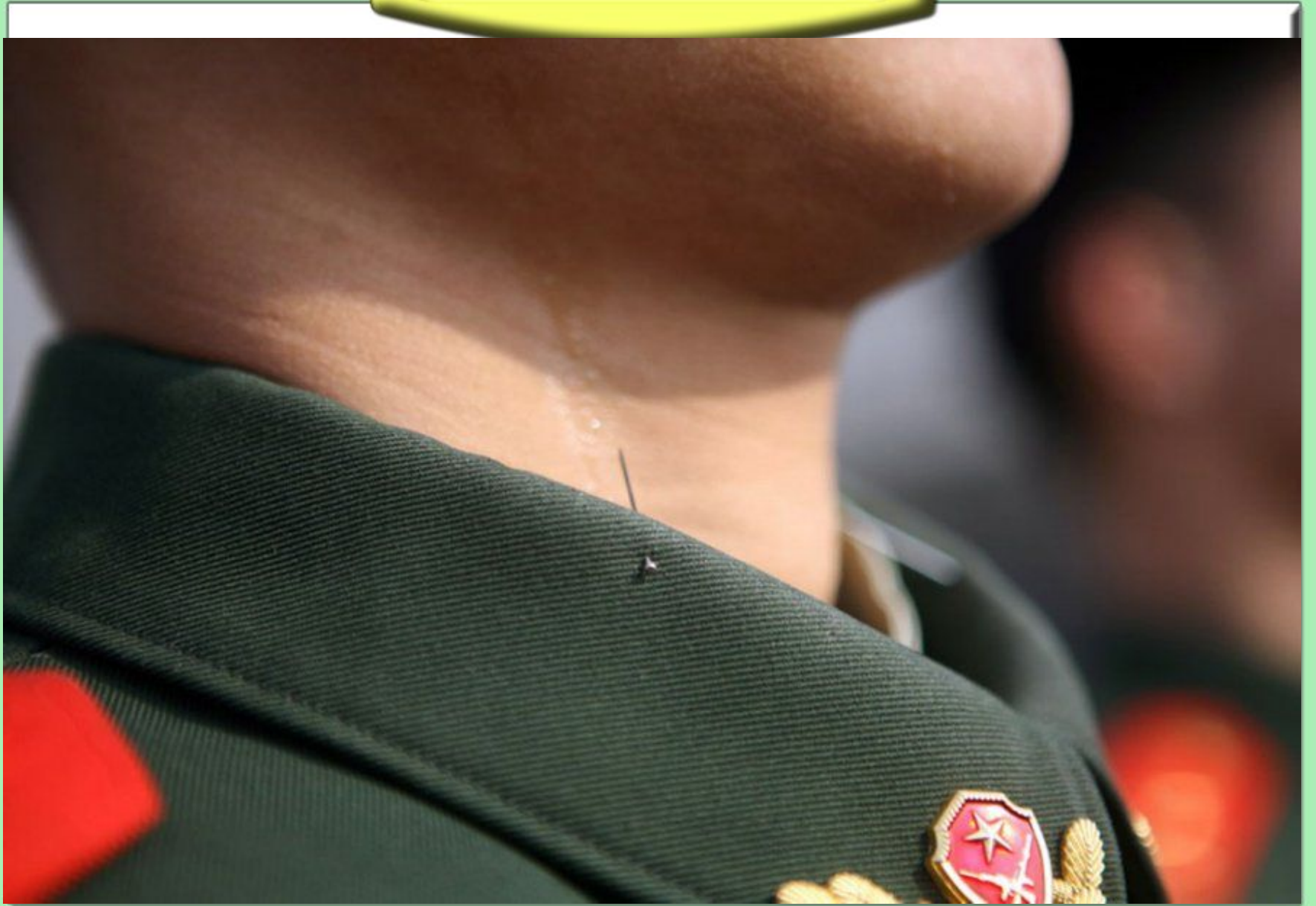


Предупреждение искривления позвоночника и развития плоскостопия.



Выработка правильной осанки у военных в Китае





Армейские тренировки по выработке правильной осанки в Китае



В китайских школах



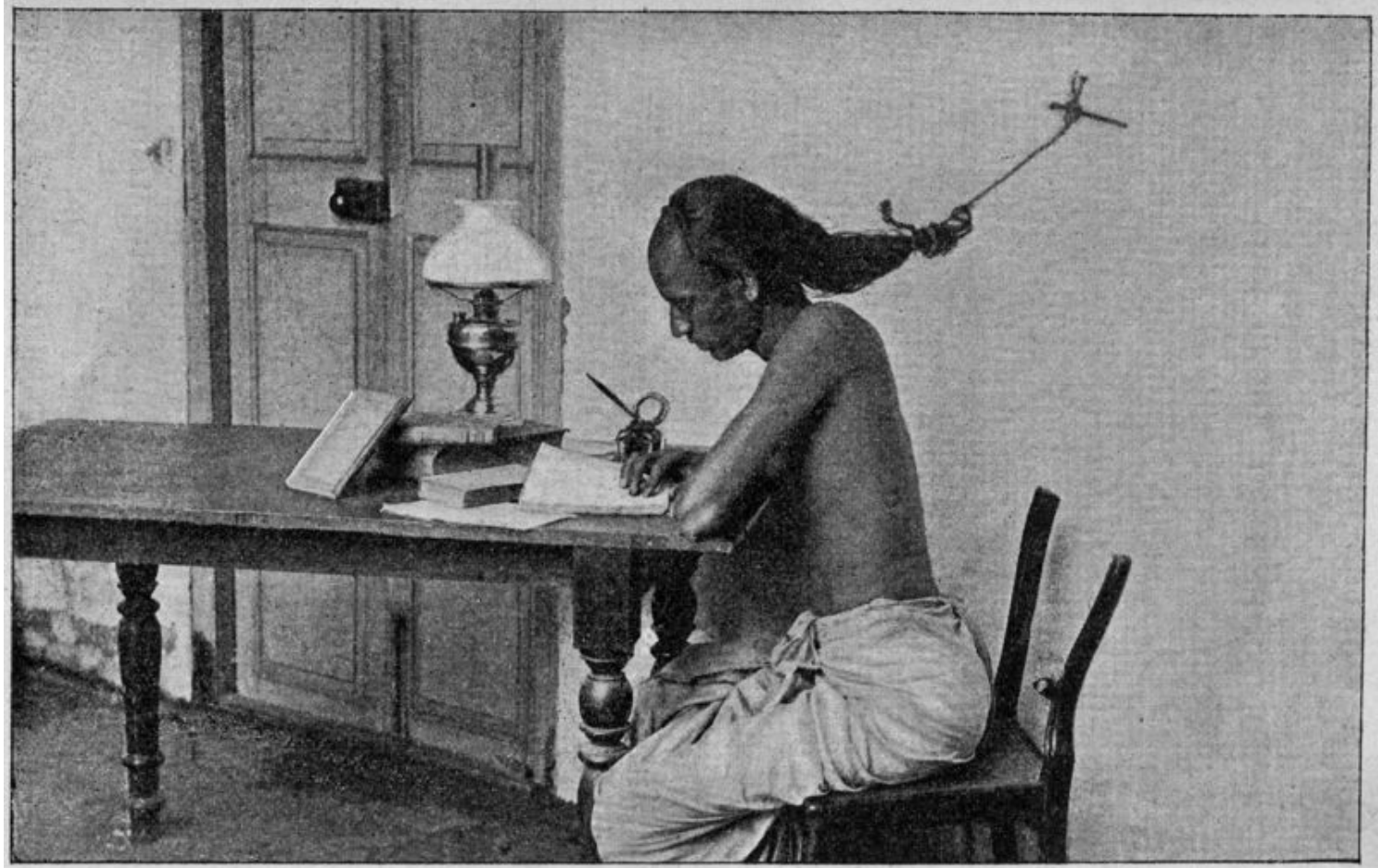






Китайские дети могут спать на партах





Шарф на шее



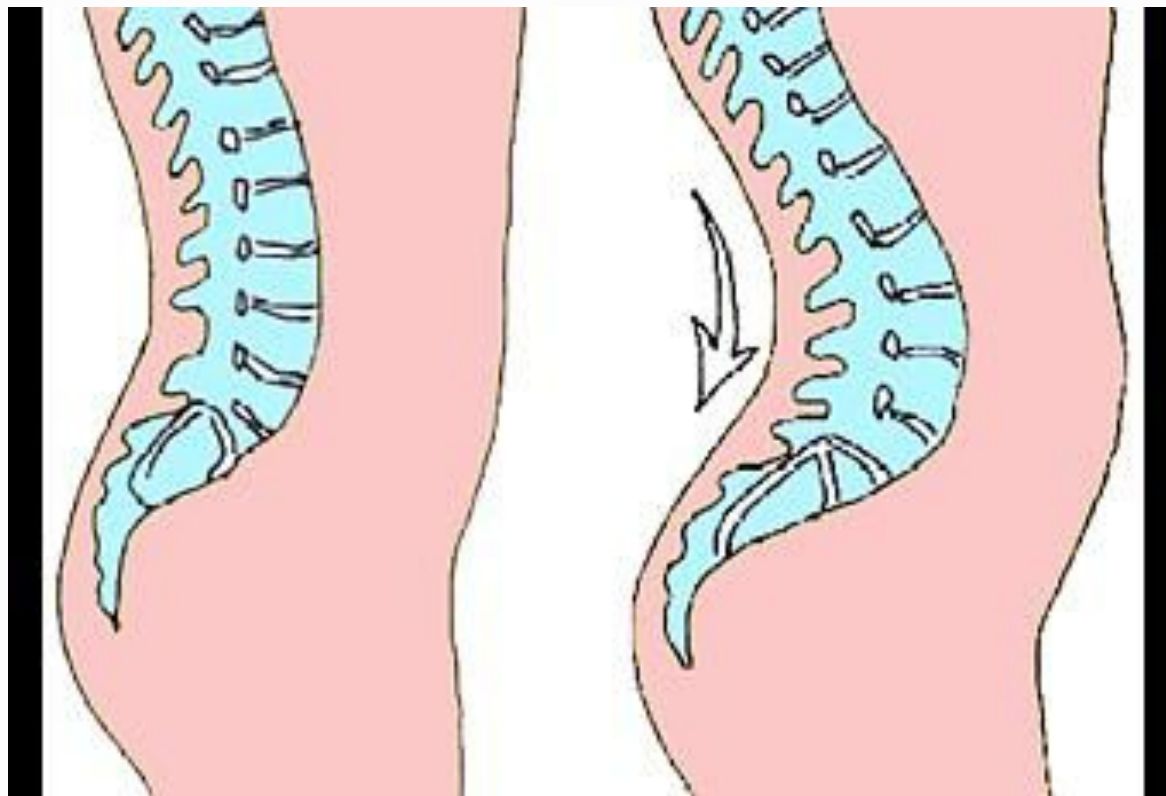


Проблемный

вопрос:

**Как предупредить
нарушение осанки?**

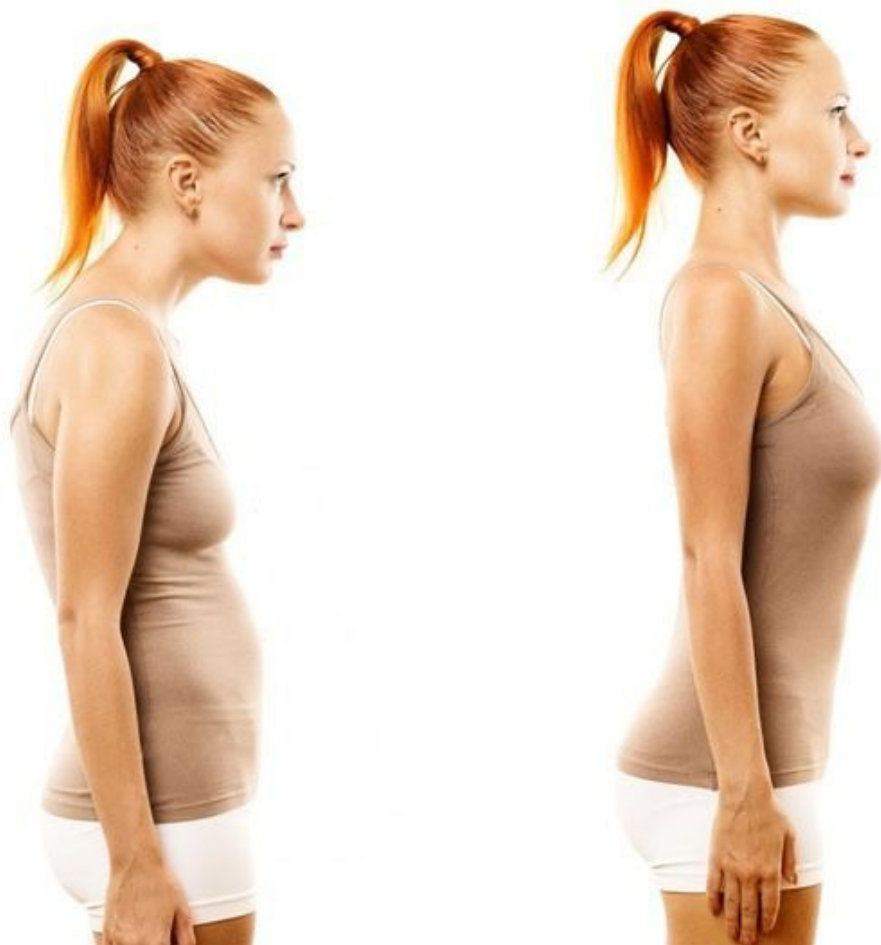
Выпуклость вперёд поясничного отдела позвоночника



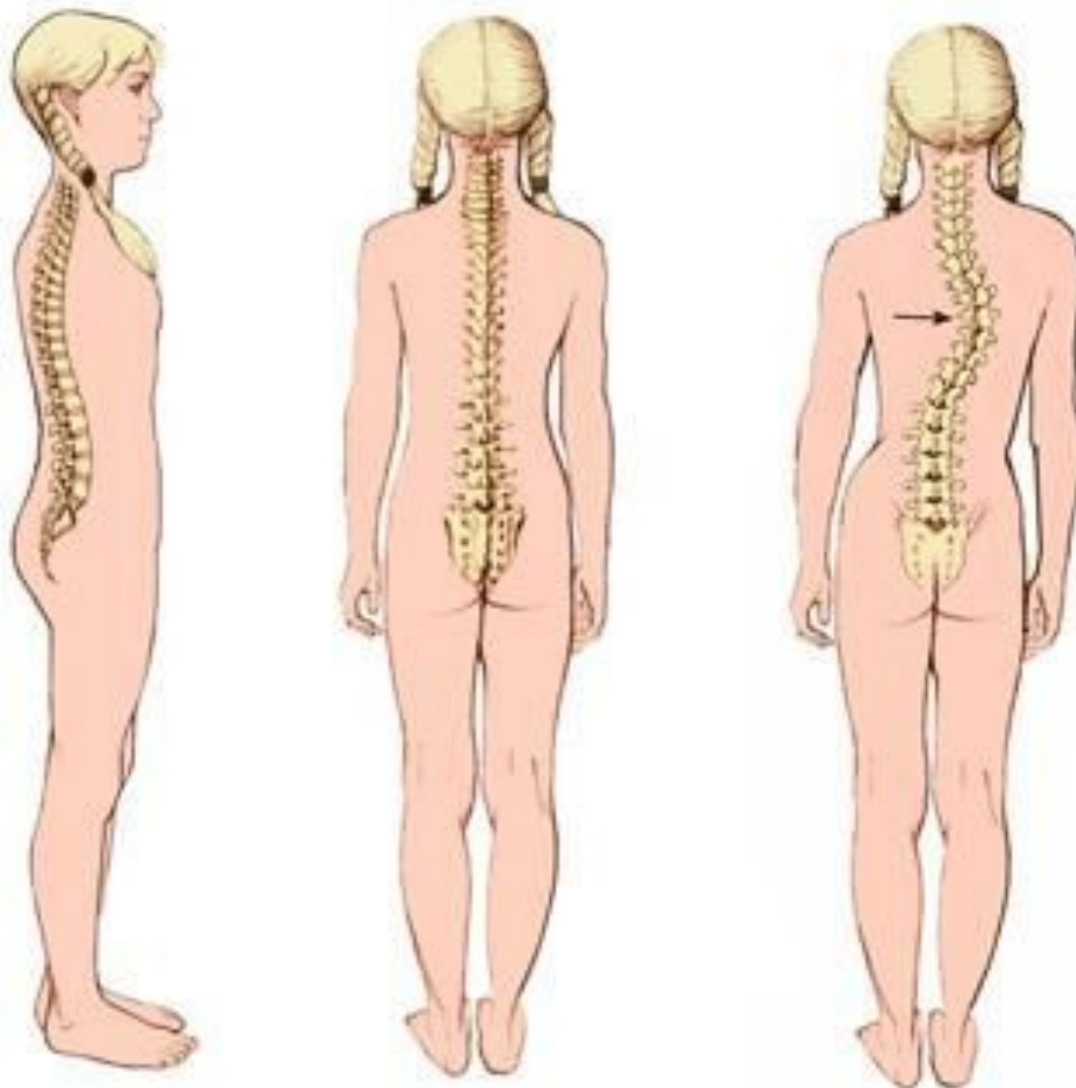
Выпуклость назад грудного отдела позвоночника



Круглая спина, или сутулость

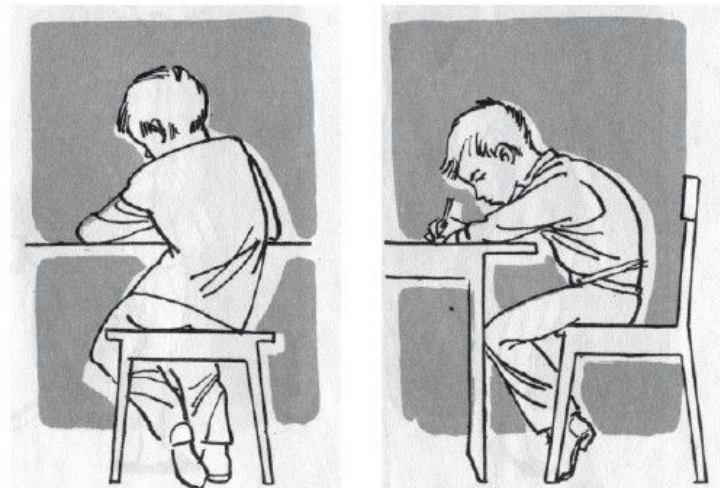


Сколиоз – искривление ПОЗВОНОЧНИКА

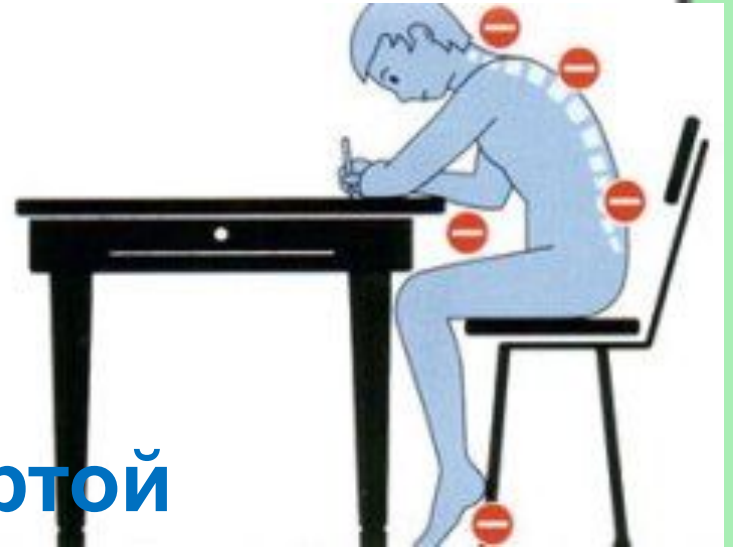


Беседа.

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

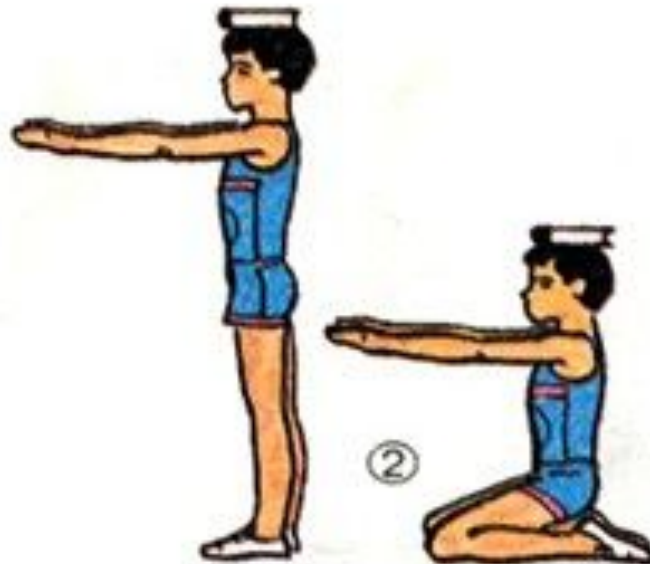
- *Стр. учебника 57 (первое предложение)*
- Недостаток в пище витаминов.
- Малоподвижный образ жизни.
- Большие физические нагрузки.
- Неправильно подобранная мебель.



**Ответ
на проблемный
вопрос:**

**Как предупредить
нарушение осанки?**

Упражнения на формирование правильной осанки



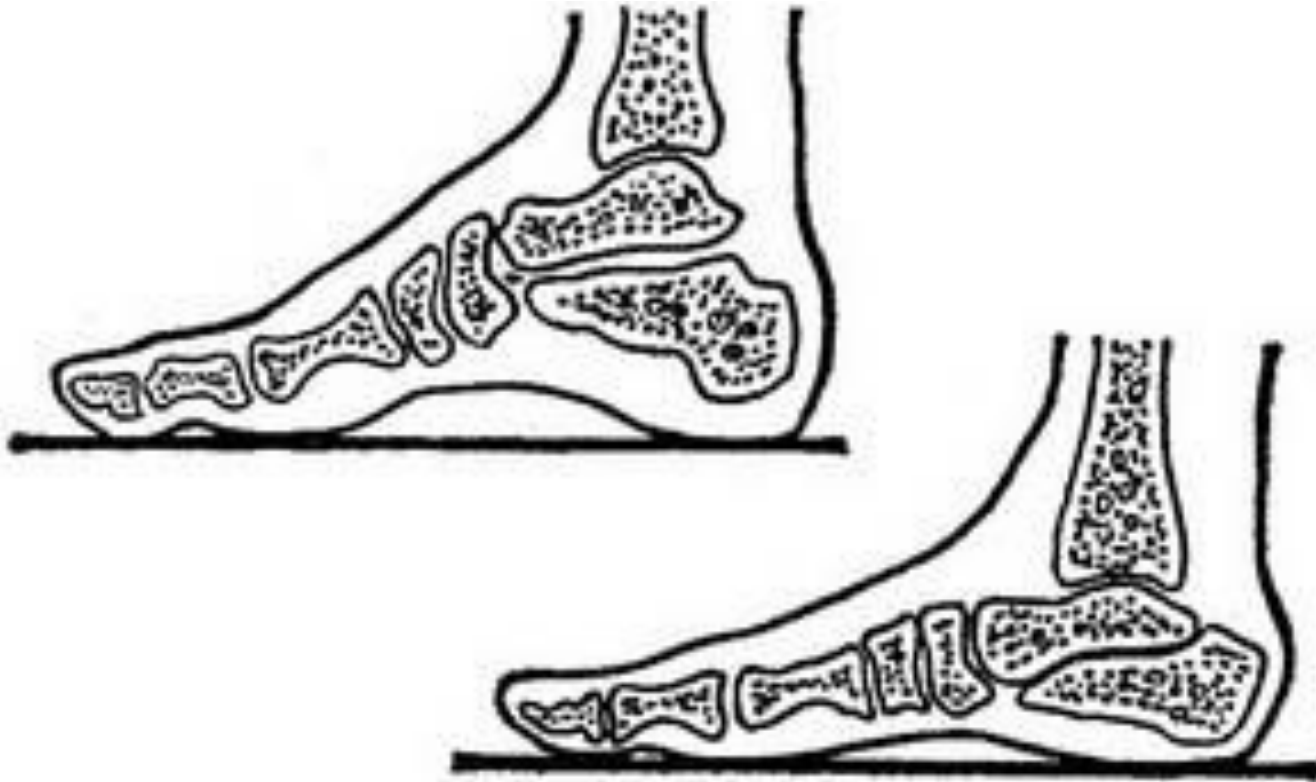






Плоскостопие

- 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

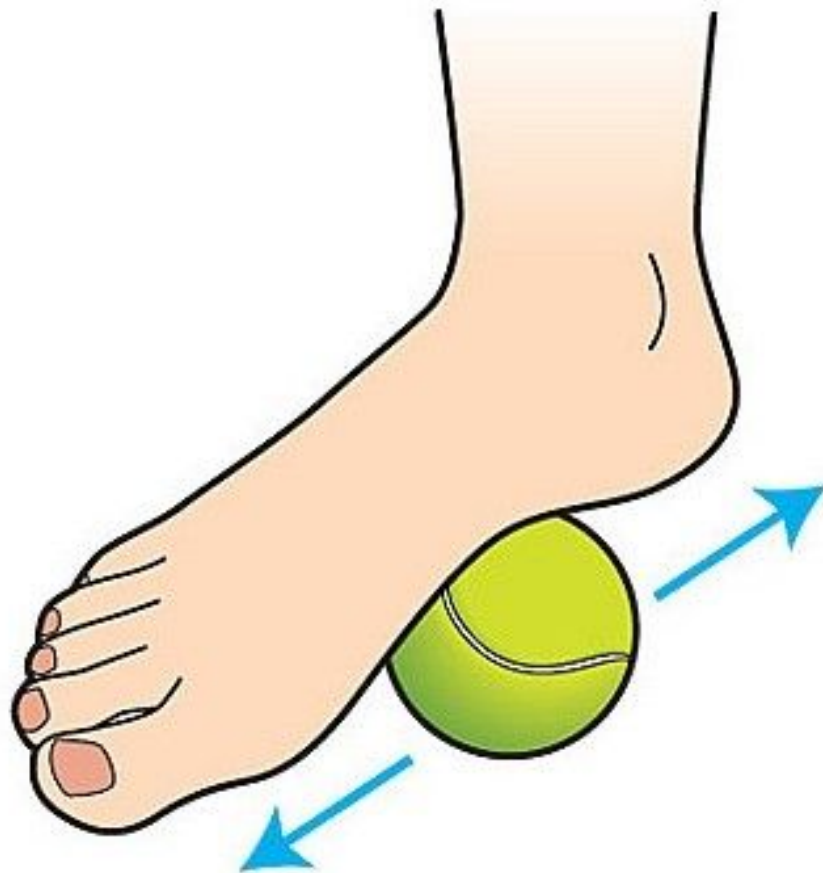
- **Сидя на стуле, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы с оттягиванием носка.**
- **Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки и вернуться в исходное положение.**
- **Полуприседания на наружных сводах стоп.**

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.**





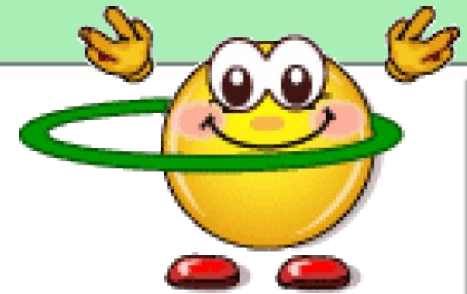
Совет второй

- 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



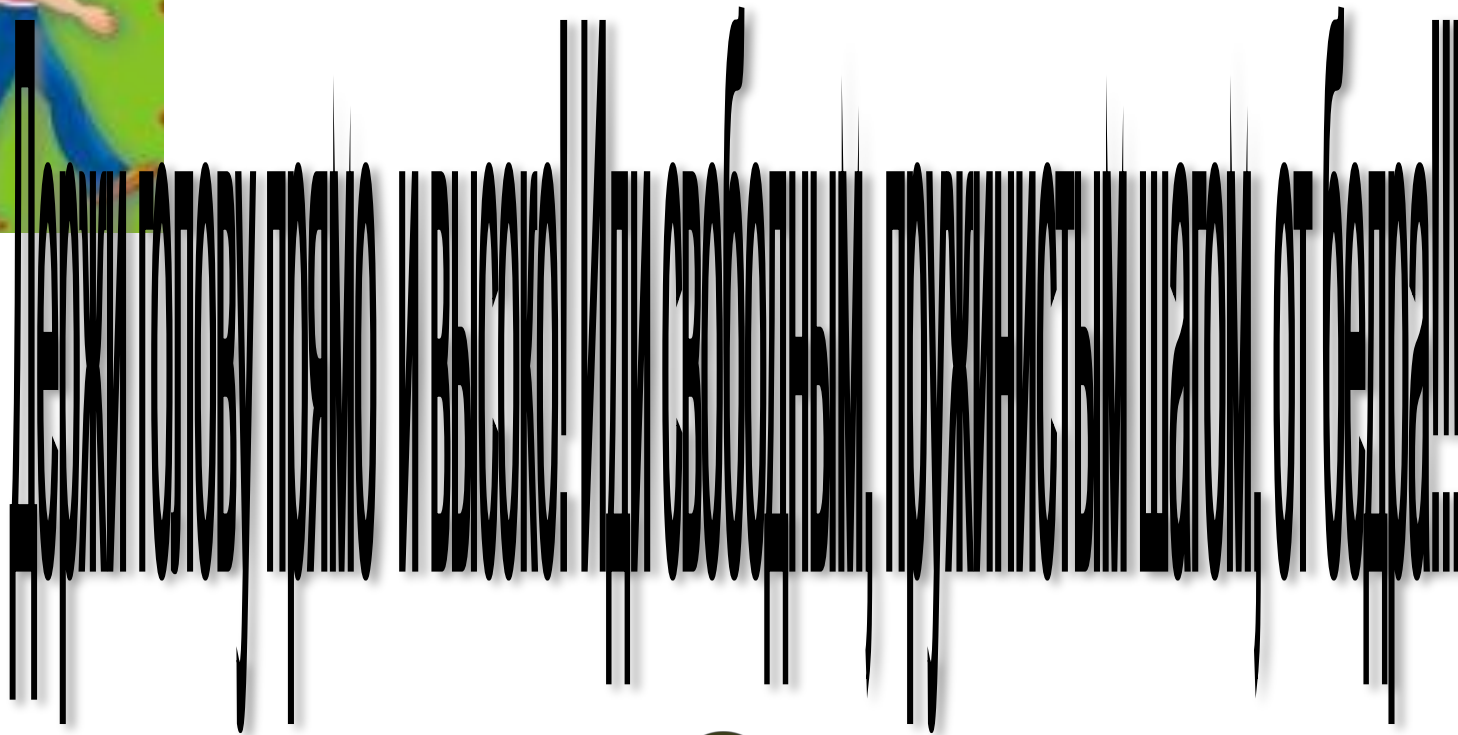
Положение стоя правильное



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!

