

Работа над проектом

Нарушения опорно- двигательной системы

Выполнила:
Фоменко Ирина
учащаяся 9 класса
МКОУ «СОШ №17»
Шпаковского района
Руководитель:
учитель биологии
высшей категории
Беленко Елена Викторовна



Цель исследования: исследование динамики нарушений опорно-двигательного аппарата у учащихся МКОУ «СОШ №17» и определение путей их решения.

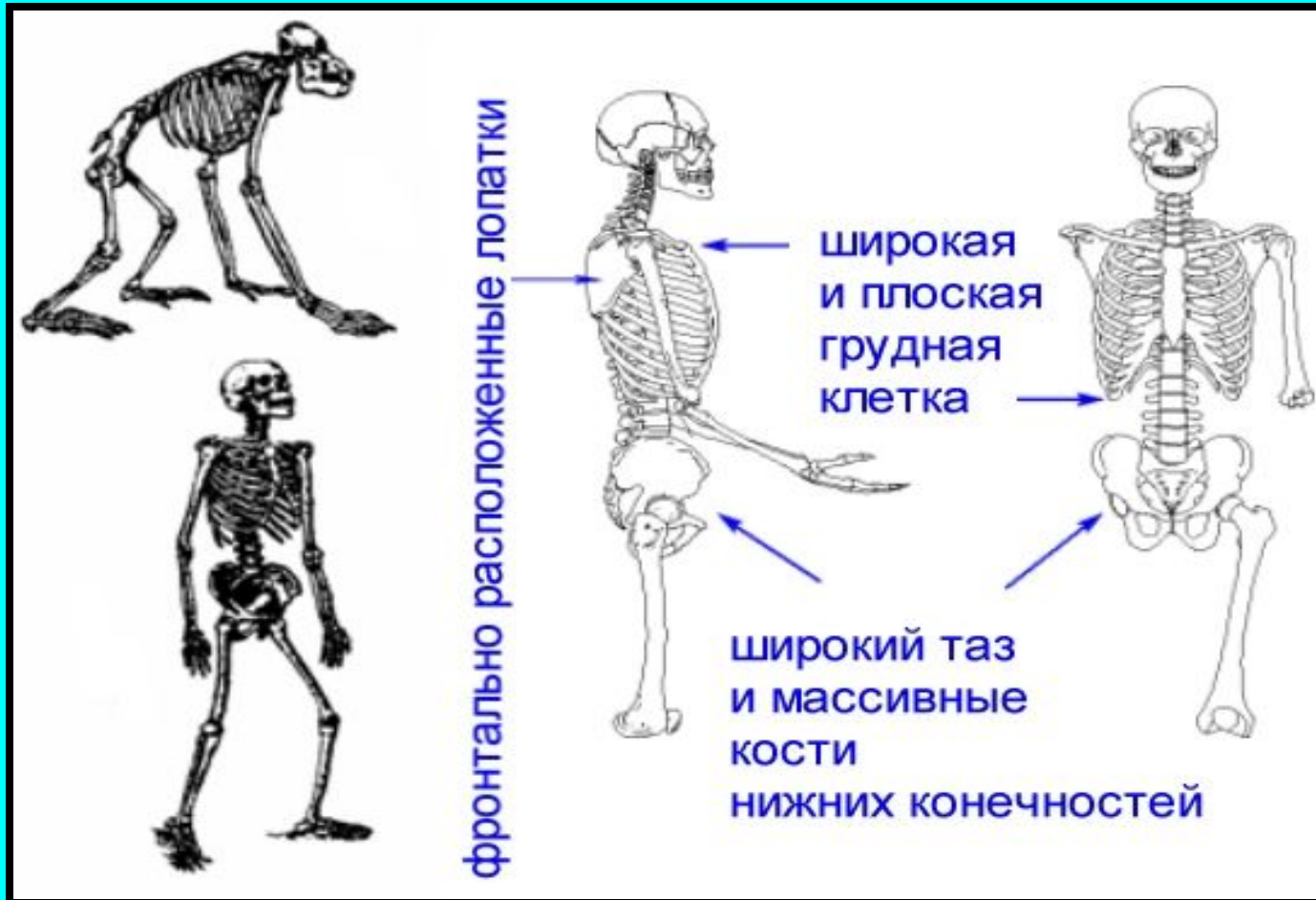
Задачи:

- **познакомиться с источниками информации об опорно-двигательной системе;**
- **определить виды нарушений опорно-двигательной системы;**
- **проанализировать данные медицинских осмотров в школе;**
- **исследовать динамику нарушений опорно-двигательной системы; за 5 лет;**
- **выявить причины нарушений в опорно-двигательной системе у учащихся своей школы и их последствия;**
- **провести беседу и составить рекламный плакат по мерам профилактики и пропаганды здорового образа жизни**

***«...чтобы быть здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные,
заменить их нельзя ничем».
Академик Н.М.Амосов.***



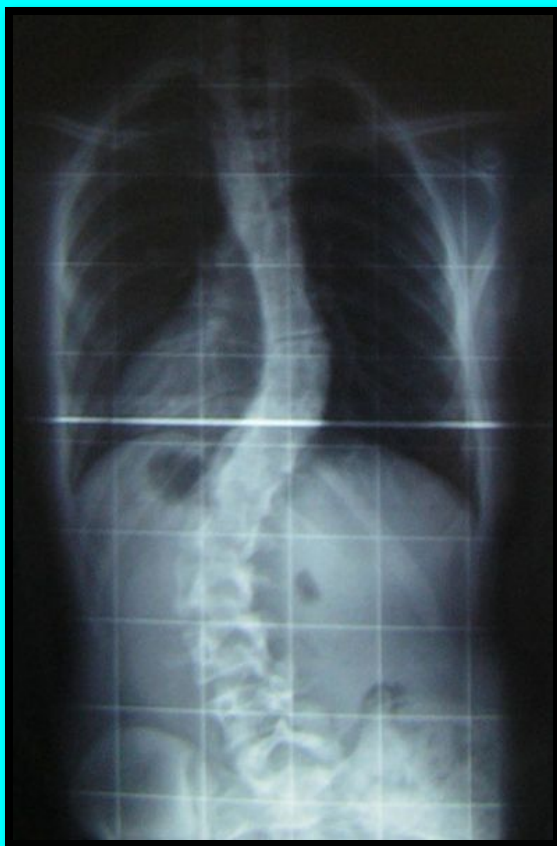
Эволюция ОДА человека



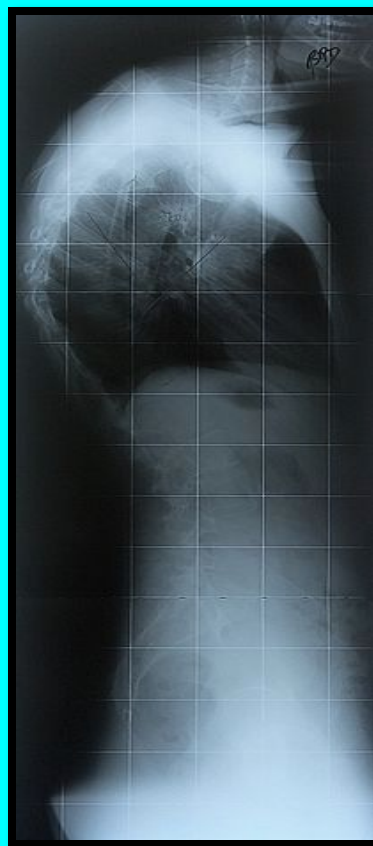
Продукт эволюции - осанка



Типы нарушения осанки



сколиоз

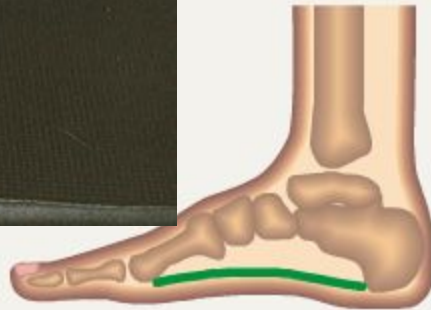


кифоз



лордоз

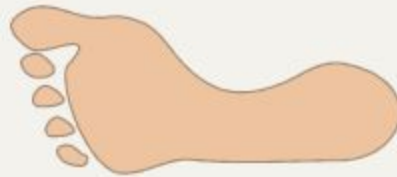
плоскостопие



Нормальная стопа



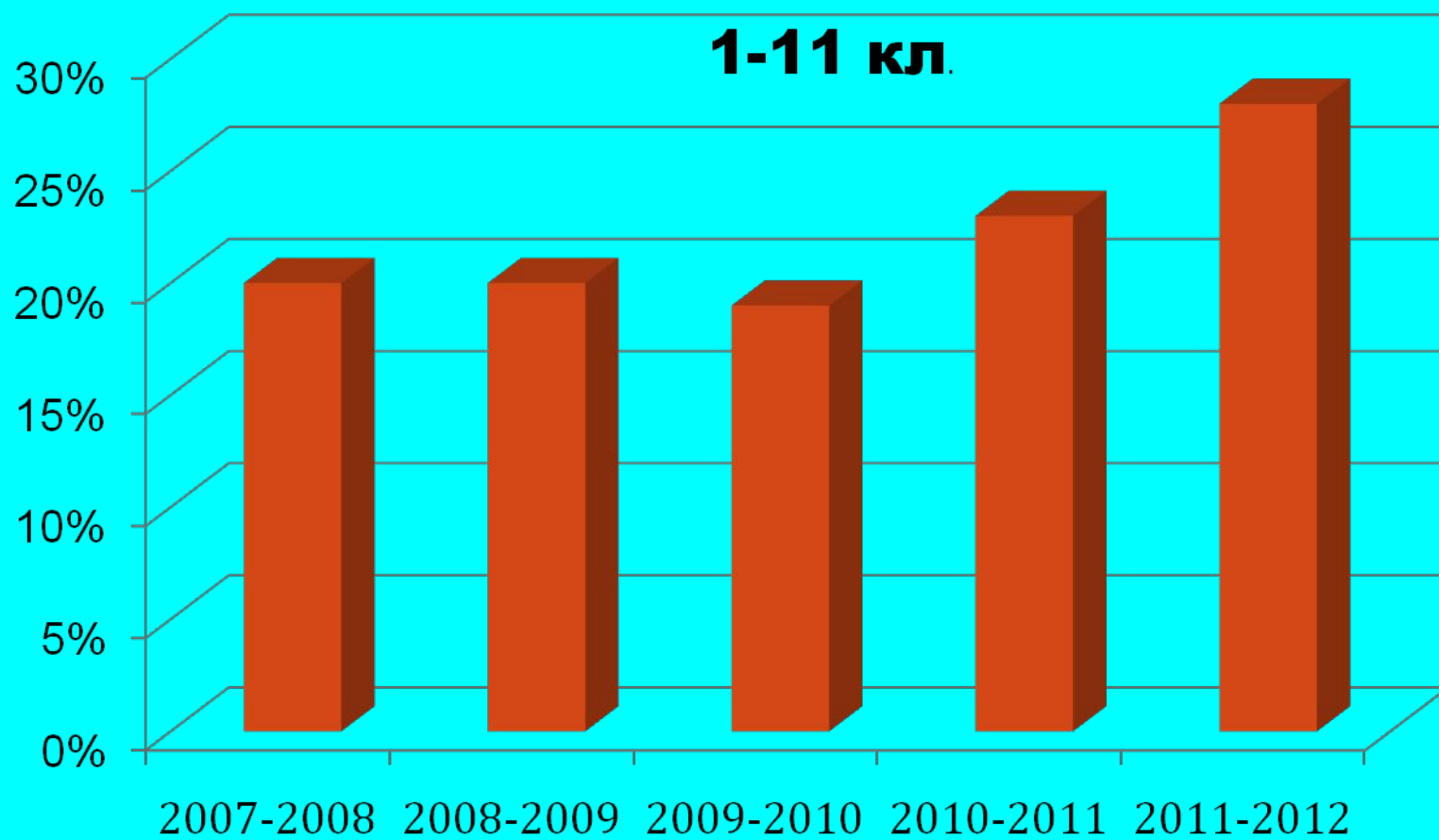
Плоскостопие



Нарушения ОДА

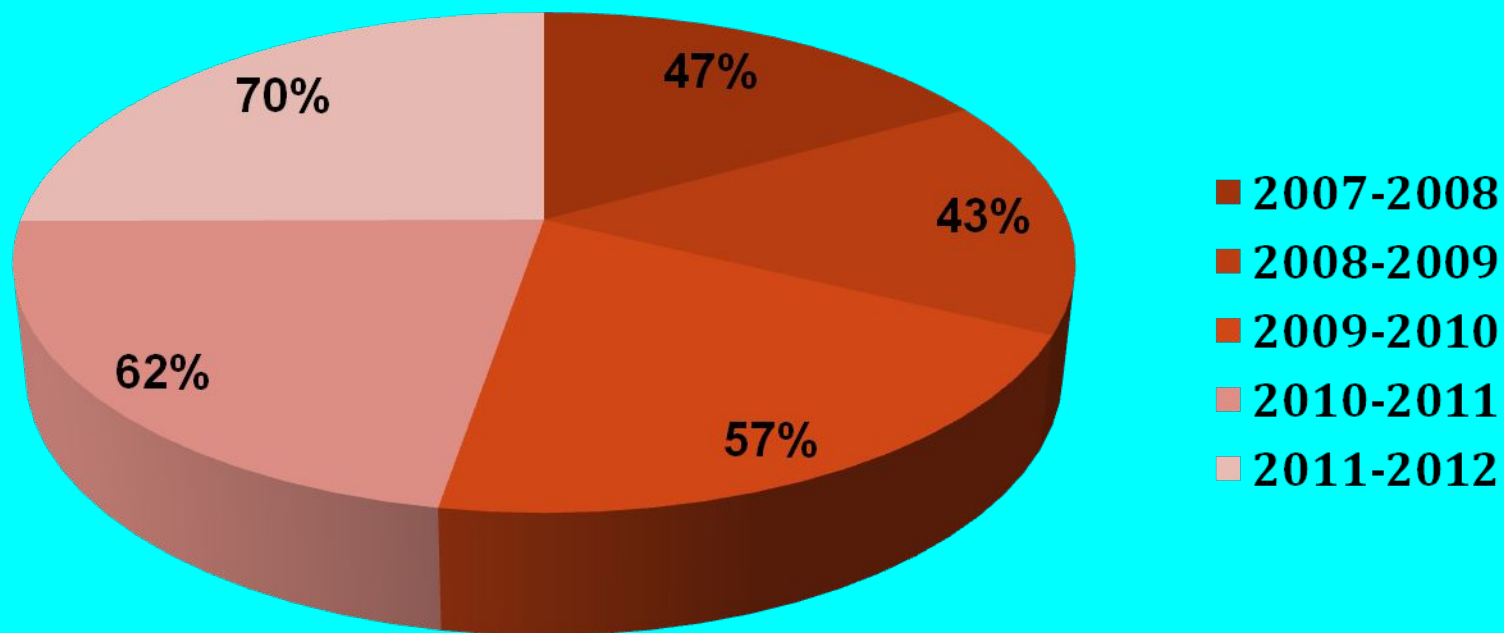
| Учебный год | сколиоз | нарушения осанки | деформации | плоскостопия | всего |
|-------------|---------|------------------|------------|--------------|-------|
| 2007-2008 | 4 | 23 | 15 | 16 | 58 |
| 2008-2009 | 1 | 28 | 9 | 18 | 56 |
| 2009-2010 | 2 | 22 | 12 | 14 | 50 |
| 2010-2011 | 2 | 18 | 12 | 20 | 52 |
| 2011-2012 | 4 | 20 | 22 | 24 | 70 |
| | | | | | |

Нарушения ОДА



первоклассники

нарушения ОДА



Причины нарушений ОДА



Неправильная поза во время занятий

Парты не соответствуют росту учеников

Недостаточная освещенность рабочего места

Причины нарушений ОДА

**Ношение тесной обуви и на
высоком каблуке**

**Ограничение
двигательной
активности**

Эмоциональное состояние





Истинное здоровье не может существовать без полноценного питания: вы зависите от того, что едите и как едите.

Перегрузка школьного портфеля!!!

| класс | Вес портфеля в норме | Средний вес (эксперимент) |
|-------|----------------------|---------------------------|
| 2 | 1.5кг | 3кг |
| 3 | 2кг | 4,1кг |
| 7А | 3,5кг | 5,5кг |
| 7Б | 3,5кг | 5,7кг |
| 8А | 3,5кг | 4,9кг |
| 9 | 4кг | 5 кг |
| 10 | 4 кг | 6,8 кг |

Последствия нарушений неправильной осанки тела



Наблюдение у специалистов



Лечебная гимнастика



Спорт – это жизнь!



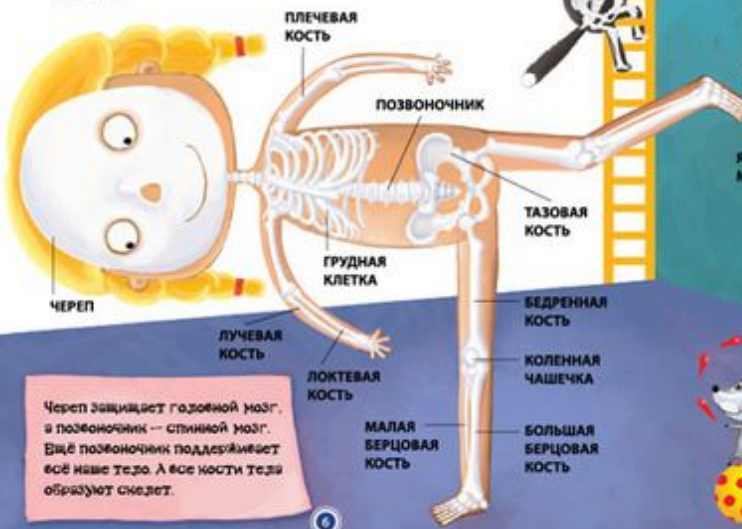
Пропаганда здорового образа жизни

Опорно-двигательная система

Знакомьтесь: **скелет** — основа тела. Именно от размеров скелета зависят размеры тела человека.

Скелет состоит из двухсот костей, к которым крепятся мышцы. Благодаря костям и мышцам мы можем двигать руками и ногами, поворачивать голову. А ещё кости и мышцы защищают наши внутренние органы.

Мышцам требуется очень много энергии, они используют много еды и кислорода из крови для своей работы. Сердце бьётся быстро, чтобы доставить свежую кровь к клеткам мускулов.



Череп защищает головной мозг, а позвоночник — спинной мозг. Ещё позвоночник поддерживает всё наше тело. А все кости тела образуют скелет.



Мышцы двигают твоё тело

Когда мышца сокращается и напрягается, то сухожилие сжимается и поднимает кость, к которой оно прикреплено.



Суставы

Суставы обеспечивают человеку подвижность. Сами кости сгибаться не могут, поэтому они соединяются суставами, которые позволяют рукам и ногам двигаться.



Большинство мышц движется тогда, когда мы хотим, а сердечная мышца работает постоянно.



**Здоровье - это богатство, которое
досталось нам в наследство,
а цена этого богатства – *жизнь!***



**Будьте
здоровы!**