

А.Құсайынов атындағы жалпы орта білім беретін  
мектеп-балабақшасы

# *Ашық сабақ*

*Сабақтың тақырыбы: Дене сымбатының  
бұзылуы мен жалпақтабандылықтың  
алдын алу. Гиподинамияның салдары.  
Қаңқа мен бұлшықеттің қалыптасуына  
жаттықтырудың әсері.*

*Мұғалім: Жапаева Ару Булатовна*

*Сабақтың тақырыбы: Дене  
сымбатының бұзылуы мен  
жалпақтабандылықтың алдын  
алу. Гиподинамияның салдары.  
Қаңқа мен бұлшықеттің  
қалыптасуына  
жаттықтырудың әсері.*

*“Миға шабуыл”*

## *Сандық лабиринт.*

Адамда қанша сүйек бар?

Бел омыртқа саны қанша?

Қабырға саны қанша?

Құйымшақ неше омыртқадан тұрады?

Сегізкөз қанша омыртқаның бірігуінен құралған?

Арқа омыртқа саны қанша?

Омыртқа саны қанша?

Адам қаңқасы неше топқа бөлінеді?

Мойын омыртқа саны қанша?

Ми сауыты қанша сүйектен құралған?

## *Сандық лабиринт.*

Адамда қанша сүйек бар?	200 ден аса
Бел омыртқа саны қанша?	5
Қабырға саны қанша?	12
Құйымшақ неше омыртқадан тұрады?	4-5
Сегізкөз қанша омыртқаның бірігуінен құралған?	5
Арқа омыртқа саны қанша?	12
Омыртқа саны қанша?	33-34
Адам қаңқасы неше топқа бөлінеді?	4
Мойын омыртқа саны қанша?	7
Ми сауыты қанша сүйектен құралған?	5

# *Жұмбақтар шешу*

*Қазақша күресте бар әдісі,  
Халқымның қадірлі мүше асы.  
Атқа отыруда да кездеседі есімі  
Аташы осы сүйекті ...*

*Дәнекер ұлпадан тұратын орманы бар,  
Қозғалмайтын сүйектен жасалған  
қорғаны бар  
Ақыл-ойыңның қорғаны  
Бұл қай сүйек болғаны?*

*Бірінің үстінде бірі тұрады,  
Дәл ортасы жұлынның тұрағы.  
Төрт жерден иілім жасайды,  
Кім біледі мұның жауабын?*



*Қақпақтай екен деп те сипаттайды,  
Ауа райын да кейде болжайды.  
Пішіні үшбұрышты, өзі жалпақ  
Жауабын кім бар екен мұның таппақ?*

*“Семантикалық  
карта”*



# *Сәйкестігін табыңыз*

<i>Ұғымдар</i>	<i>Анықтамалары</i>
<i>1. Ұзын бұлшық ет</i>	<i>а) қол бұлшық еті</i>
<i>2. Жалпақ бұлшық ет</i>	<i>ә) балтыр бұлшық еті</i>
<i>3. Қысқа бұлшық ет</i>	<i>б) сан бұлшық еті</i>
<i>4. Бицепс</i>	<i>в) трапеция тәрізді бұлшықет</i>
<i>5. Төрт басты бұлшық ет</i>	<i>г) омыртқа бұлшық еті</i>
	<i>д) қабырғааралық бұлшық ет</i>
	<i>е) бас бұлшық еті</i>

# *Сұраққа жауап*

*• Бұлшық еттердің маңызы қандай?*

*Бұлшық еттердің қандай түрлері бар?*

*Бұлшық еттер сүйекке қалай бекиді?*

*Денеді орналасуына қарай бұлшық еттер қалай бөлінеді?*

*Ең ұзын бұлшық ет?*

*Адам қаңқасында қанша бұлшық ет бар?*

*Бұлшық ет қандай ұлпадан түзіледі?*

*Қажу неден пайда болады?*

## *Өзекті мәселе*

- 1. Тірек – қимыл жүйесінің белсенді бөлігі бұлшық ет дұрыс дамымаса, көкет жыртылса организмде қандай мәселелер туындайды?*
- 2. Бұлшық еттің дұрыс дамымауына қандай жағдайлар әсер етуі мүмкін? Қоршаған ортаның әсері бар ма?*

**Сабақтың тақырыбы:** Дене  
сымбатының бұзылуы мен  
жалпақтабандылықтың алдын  
алу. Гиподинамияның салдары.  
Қаңқа мен бұлшықеттің  
қалыптасуына жаттықтырудың  
әсері.

**Жалпақтабандылық** - адам табанындағы ойыстың түгелдей немесе жартылай тегістеліп, жалпайып кетуі.



Нормальная стопа



I степень плоскостопия



II степень плоскостопия



III степень плоскостопия

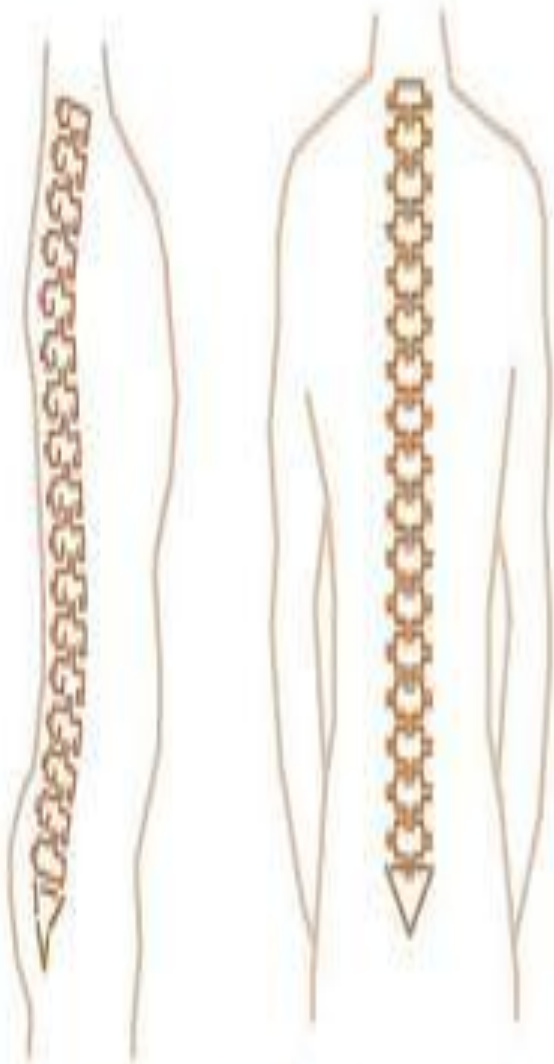


**Омыртқа жотасының қисаюы**

**Сколиоз** - омыртқаның бір бүйірге қарай қисаюы (туя және жүре пайда болады)

**Лордоз** - омыртқа бағанасының алға қарай майысып, қисаюымен сипатталады

**Бүкірлік, кифоз** — омыртқа бағанасының (әдетте кеуде бөлімінің) дөңестеніп қисаюы.



нормальный позвоночник



кифоз



лордоз



сколиоз

- **Гиподинамия** (грек, *hуро* - төмен, астында, қалыптан төмен; *dуnаmіs* — күш) — қимыл-қозғалыс белсенділігінің шектелуі  
нәтижесінде адамдар (грек, *hуро* - төмен, астында, қалыптан төмен; *dуnаmіs* — күш) — қимыл-қозғалыс белсенділігінің шектелуі  
нәтижесінде адамдар мен жануарлар (грек, *hуро* - төмен, астында, қалыптан төмен; *dуnаmіs* — күш) — қимыл-қозғалыс белсенділігінің шектелуі

# *Гиподинамияның пайда болу себептері*

- Кәсіби ерекшеліктерге байланысты бұлшық ет жұмысын шектеу;*
- Рационалды емес күн тәртібі;*
- Ұзақ уақыт бойы организмнің дұрыс функционалдық жұмысын орындамауына байланысты (жарақат, ауру) төсек режимі.*

# *Негізгі белгілері*

- Әлсіреу;*
- Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;*
- Қан қысымының жоғары болуы;*
- Қажығыштығу, тіпті ептеген жүктемелерде;*
- Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.*

# *Ағзаға әсері*

- Тонустың және бұлшық еттердің күш беретін көрсеткішінің төмендетуі;*
- Сүйек ұлпасынның құрамында және минералды зат алмасуды кальцидің мөлшер деңгейінің төмендеуі;*
- Май іркілген кейінге қалдыруларын жоғарылату және артық салмақтың пайда болуы;*
- Капилляр жүйесінің жұмысын бұзады, яғни жұмыс істейтін капиллярларды саны, күре тамыр және тамыр бөлімшелері қысқарады.*

# *Сыбаттың бұзылуының алдын алу*

*Дұрыс бірқалыпты отыруға дағдылану*

*Емдік массаждар қабылдау*

*Салмақты омыртқа жотасына бірдей түсіру*

*Ауыр жүкті бір қолмен көтермеу*

*Түзу жүру*

*Иықтың бір деңгейде болуы*

*Тазалықты сақтау*

*Дұрыс тамақтану*

*Шынығу*

*Көңілді жүру*

*Сәнді киіну*

## *Зертханалық жұмыс № 9.*

*Организмнің дамуы мен өсу деңгейін анықтаудың антропометриялық әдісі.*

<i>Бойдың биіктігі</i>	<i>Кеуденің айналдыра өлшемі</i>	<i>Дене салмағы</i>



# *Сөздікпен жсұмыс.*

- *Остиология*
- *Миология*
- *Гиподинамия*
- *Бицепс*
- *Трицепс*
- *Медиальді*
- *Дистальді*
- *Атланта*
- *Ортопед*

# *Сөздікпен жұмыс.*

- Остиология-сүйек туралы зерттейтін ғылым*
- Миология-бұлшықет туралы зерттейтін ғылым*
- Гиподинамия-қимыл-қозғалыстың аздығынан туатын дене аурулары*
- Бицепс-екі басты бұлшықет*
- Трицепс-үш басты бұлшықет*
- Медиальді-мүшені жақындатқыш бұлшықет*
- Дистальді-мүшені алыстатқыш бұлшықет*
- Атланта-ауыз омыртқа*
- Ортопед-сүйекті емдейтін дәрігер*

# *«Сіз білесіз бе?»*

- Адамда 600-ден астам қаңқа бұлшық еттері бар*
- Адам күніне орта есеппен 13 рет күледі және күлгенде 17 бұлшық ет қимылға келеді*
- Біз ренжігенде 40-тан астам бұлшық ет қимылға келеді.*
- Ең кішкентай бұлшық ет- құлақтың түпкі жағындағы орналасқан көлемі “1” санының мөлшеріндей үзеңгі бұлшық еті*
- Ең ұзын бұлшық ет-тігінші бұлшық еті.*
- Ең жылдам саусақ, көз, бет бұлшық еттері, секундына 20 рет жиырылдады.*
- Балалар тізе сүйегінсіз туылады.*
- Адамның басы шамамен 3,6 кг болады.*
- Адам денесіндегі ең күшті бұлшықет-тіл.*
- Адамның тоқпан жілігі бетоннан да мықты болады.*

## *Тест: Омыртқа саулығын анықтаңыз.*

1. Түнде ұйықтағанда арқаны қыйсайтып жатасыз ба? а) Ия, б) Жоқ
2. Мойынды қыймылдатқанда мойын омырқалары кітірлейді ме? а) Ия, б) Жоқ
3. Сізде артық салмақ бар ма? а) Ия, б) Жоқ
4. Ұзақ уақыт тікесінен тұру қиынға соғады ма? а) Ия, б) Жоқ
5. Сен кешке қарағанда таңертең дененді тік ұстайсың ба? а) Ия, б) Жоқ
6. Жамбас жүйкесі талаурап немесе белді жиі шаншу мазалайда ма? а) Ия, б) Жоқ
7. Жазу немесе асхана үстелінде бүкірейіп отырасыз ба? а) Ия, б) Жоқ
8. Өте жұмсақ төсекте ұйықтайсыз ба? а) Ия, б) Жоқ
9. Дененің әрбір бөліктерінде қабыну жағдай жиі болып тұра ма? а) Ия, б) Жоқ
10. Орныңыздан тұрған кезде бірден қозғала алмай қалған кездер болды ма? а) Ия, б) Жоқ

- *Егер 10 сауалдың екеуіне ғана «ия» деп жауап берген болсаңыз: арқа мен омыртқаларыңызда ешқандай дерттің белгісі жоқ деген сөз*
- *Егер 3-5 рет «ия» болса, бұлшықеттердегі ішкі жасушалардың зат алмасу қызметінде бұзылыс орын алған. Омыртқалардағы дерттің дені В6, В5, В2 дәрумендерін толық алмағандықтан пайда болады*
- *Егер «ия» жауабы 6 немесе оданда көп болса, жүйкеде кінәрат бар немесе омыртқа зақым келген. Бұл да дәрумендер қорының аздығынан. Е,С дәрумені арқылы қабынудың алдын алуға болады*

# *Рефлексия*

- *Мен бүгін көп нәрсені үйрендім.....*
- *Мен үшін.....*
- *Қиын болды.....*
- *Мен тапсырманы.....*
- *Мен түсіндім.....*
- *Мен енді.....*
- *Мен осы тақырыпты.....*
- *Мен үйрендім.....*
- *Алдағы уақытта.....*

# *Үйге тапсырма*

*«Тірек-қимыл жүйесі» тарауын қайталау «  
Адам сымбатты болу үшін не істеу  
керек?» атты шағын эссе жазу.*