

«...сегодняшняя
статистика
здоровья
школьников
просто
ужасающая...»

19% учащихся
школы № 25
имеют заболевания
опорно-двигательного
аппарата

**Значение физических
упражнений для
формирования системы
опоры и движения**

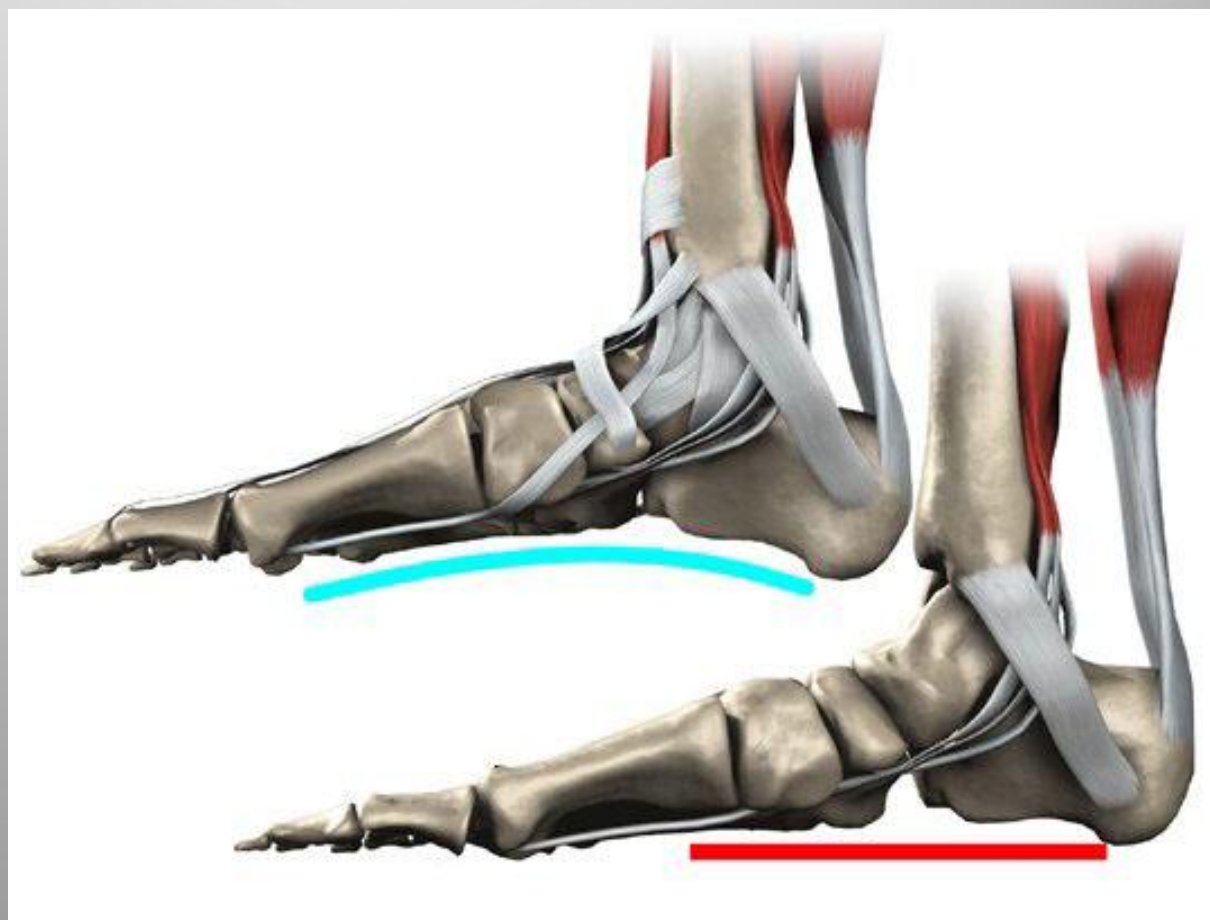
Цель урока:

оценить степень влияния физических упражнений на формирование системы опоры и движения, познакомиться с методами самоконтроля и коррекции осанки, в очередной раз убедиться в целесообразности ведения здорового образа жизни.

Изменения в организме под действием систематических занятий физической культурой и спортом

- костный аппарат упрочняется вследствие утолщения компактного слоя кости
- возрастает мышечная масса, растут показатели силы
- уменьшается количество жировой ткани, в результате чего улучшается телосложение
- активизируется кровоснабжение и использование кислорода в мышцах
- стенки кровеносных сосудов становятся эластичнее
- возрастает жизненная емкость легких
- тренируется сердечная мышца
- ускоряются обменные процессы
- улучшается координация деятельности всех органов со стороны ЦНС
- улучшается настроение, разряжается напряжение

Плоскостопие – деформация стопы, которая характеризуется уплощением ее сводов.



Возможные причины плоскостопия:

- наследственная предрасположенность (врожденная слабость связочного аппарата)
- слабость мышц и связок стопы и голени из-за малой физической активности и отсутствии тренировки у лиц «сидячих» профессий
- избыточный вес
- неудобная обувь
- длительные нагрузки на ноги (долгое стояние, обувь на высоких каблуках, беременность и др.).

Профилактика плоскостопия

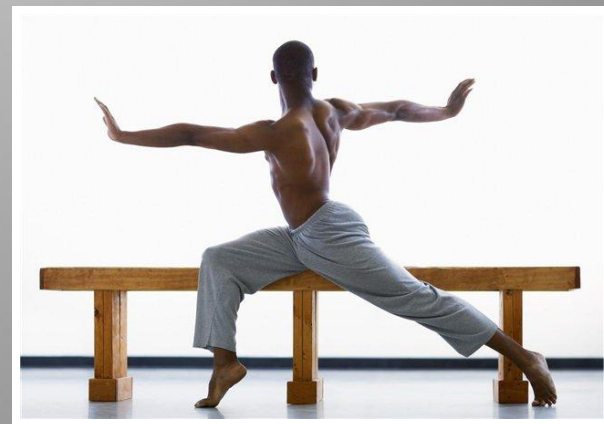
- Не носить обувь на плоской подошве, оптимальная высота каблука 3-4 см
- Подошва должна быть гибкой
- Не носить слишком тесную обувь, а также длительно кеды
- Общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей
- Полезно ходить босиком по скошенной траве, гальке

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека



Признаки правильной осанки

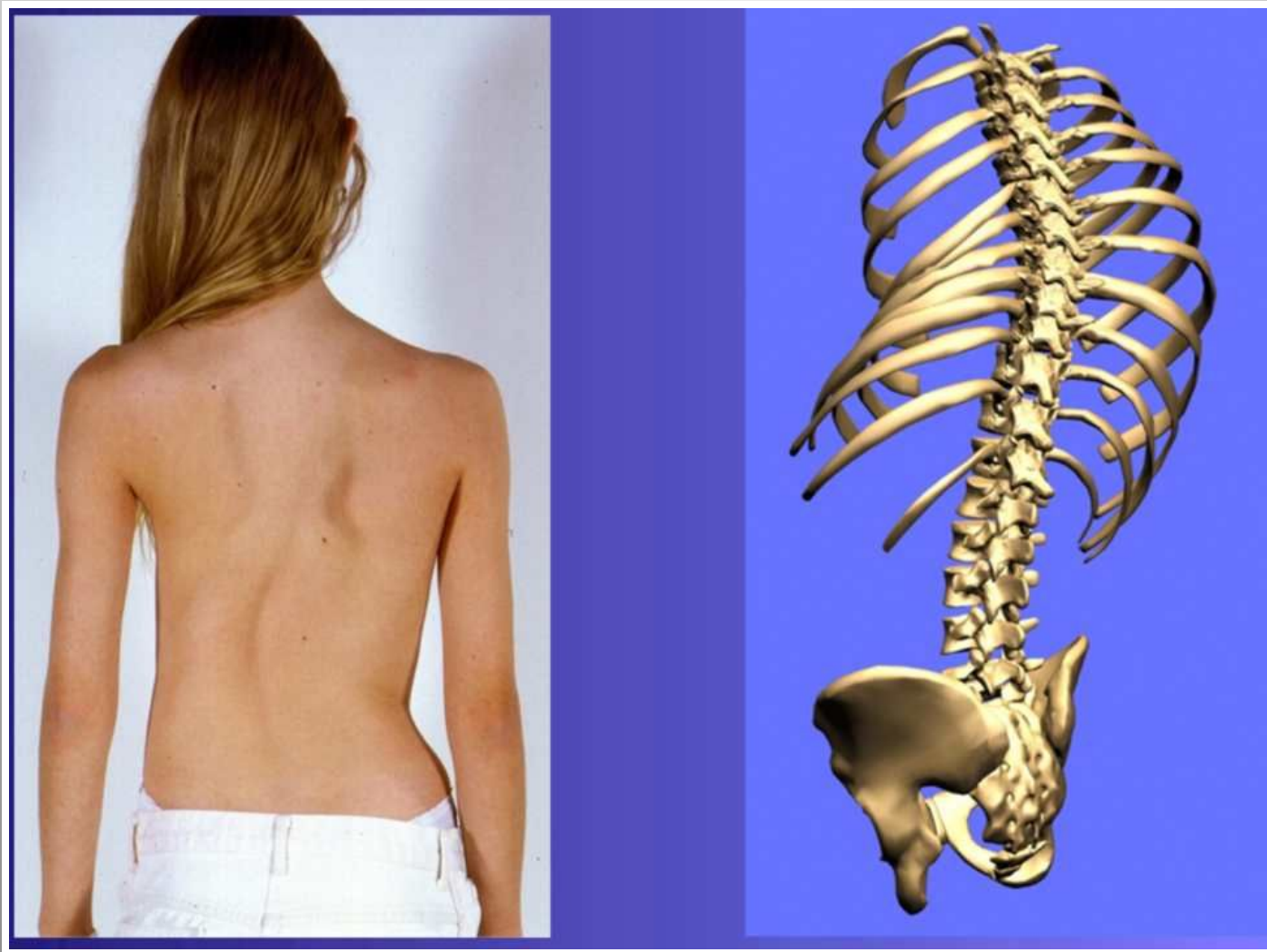
1. Голова и туловище держится (наклонно, прямо, откинувшись назад);
2. (Голова, рука, шея) слегка приподнята;
3. Несколько отведены назад (плечи, ноги, руки);
4. Грудная клетка (вогнута, развернута, выпукла);
5. Плечи находятся на (разном, одном) уровне;
6. Живот (подобран, опущен, расслаблен);
7. В поясничной части имеется (небольшой, средний, большой) изгиб вперед.



Проверьте правильность ваших ОТВЕТОВ:

1. Голова и туловище держится *прямо*;
2. *Голова* слегка приподнята;
3. *Плечи* несколько отведены назад,
4. Грудная клетка *развернута*;
5. Плечи находятся на *одном* уровне;
6. Живот *подобран*;
7. В *поясничной* части имеется небольшой изгиб вперед.

СКОЛИОЗ - боковое искривление ПОЗВОНОЧНИКА



Признаки сколиоза

Признаки сколиоза



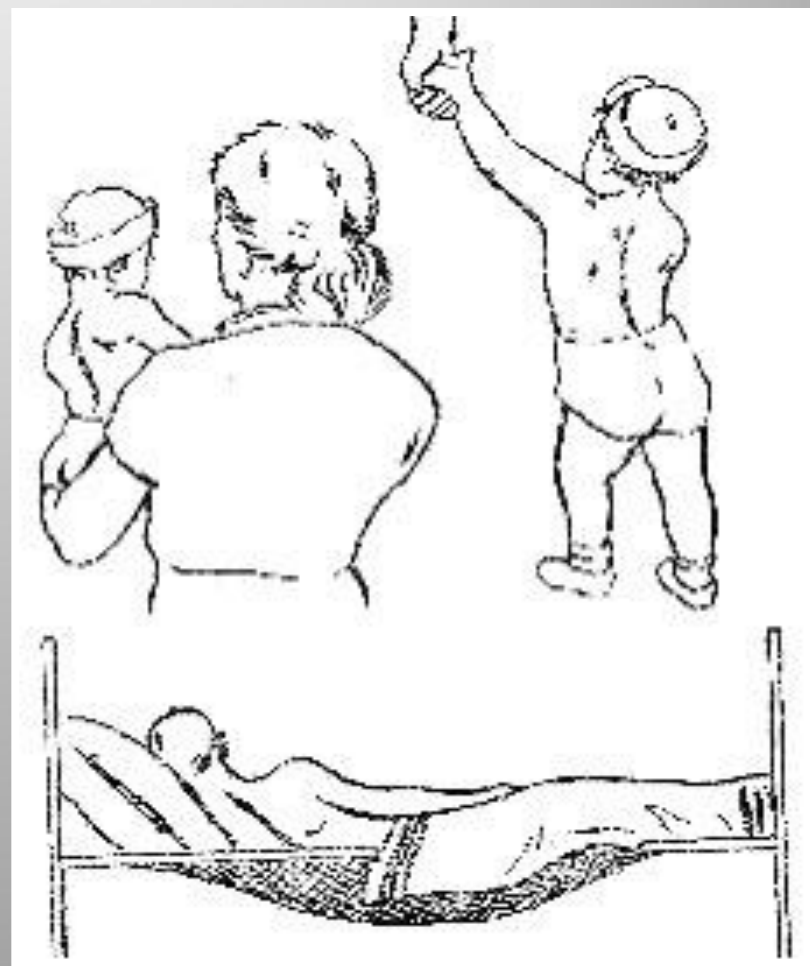
Что не так?

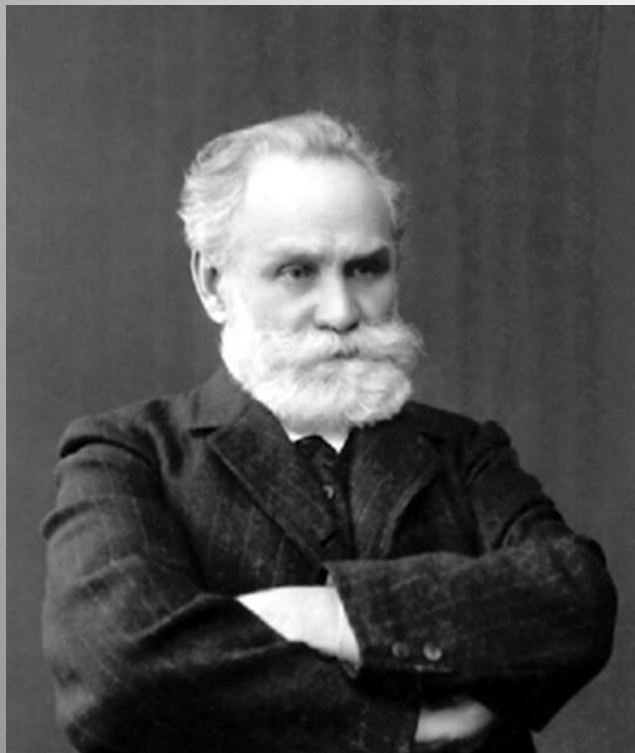


Надо так!



Позы, приводящие к формированию неправильной осанки





И.П.Павлов



И.М.Сеченов