

ТЕМА:

ОСАНКА.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.



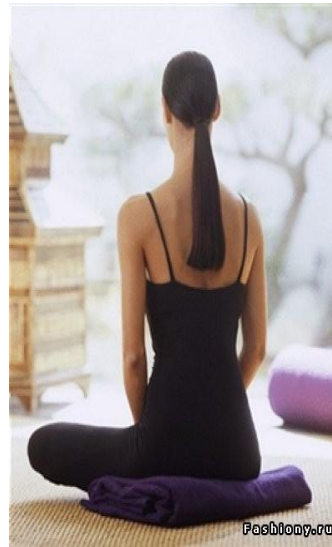
Выполнила: учитель

**МКОУ Березовской ООШ Купинского
района**

Пасечко Л.Г.

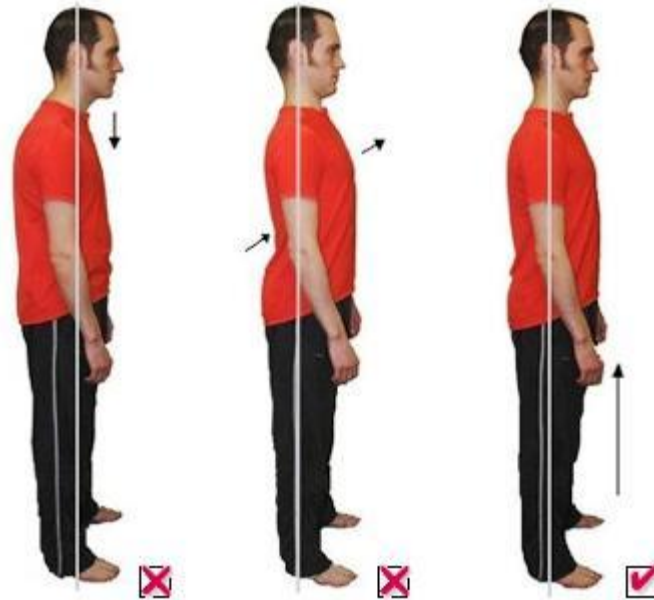
Что такое осанка?

- Осанка-это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.



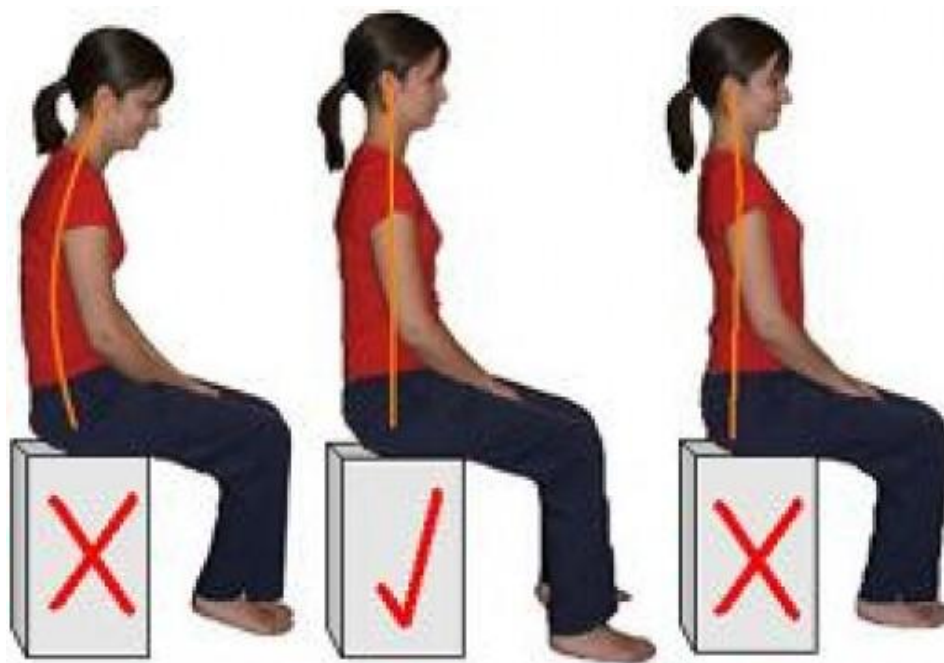
От чего зависит осанка?

- От формы позвоночного столба;
- От положения головы;
- От плечевого пояса;
- От грудной клетки.



При ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ:

- Спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут.



Правильная осанка



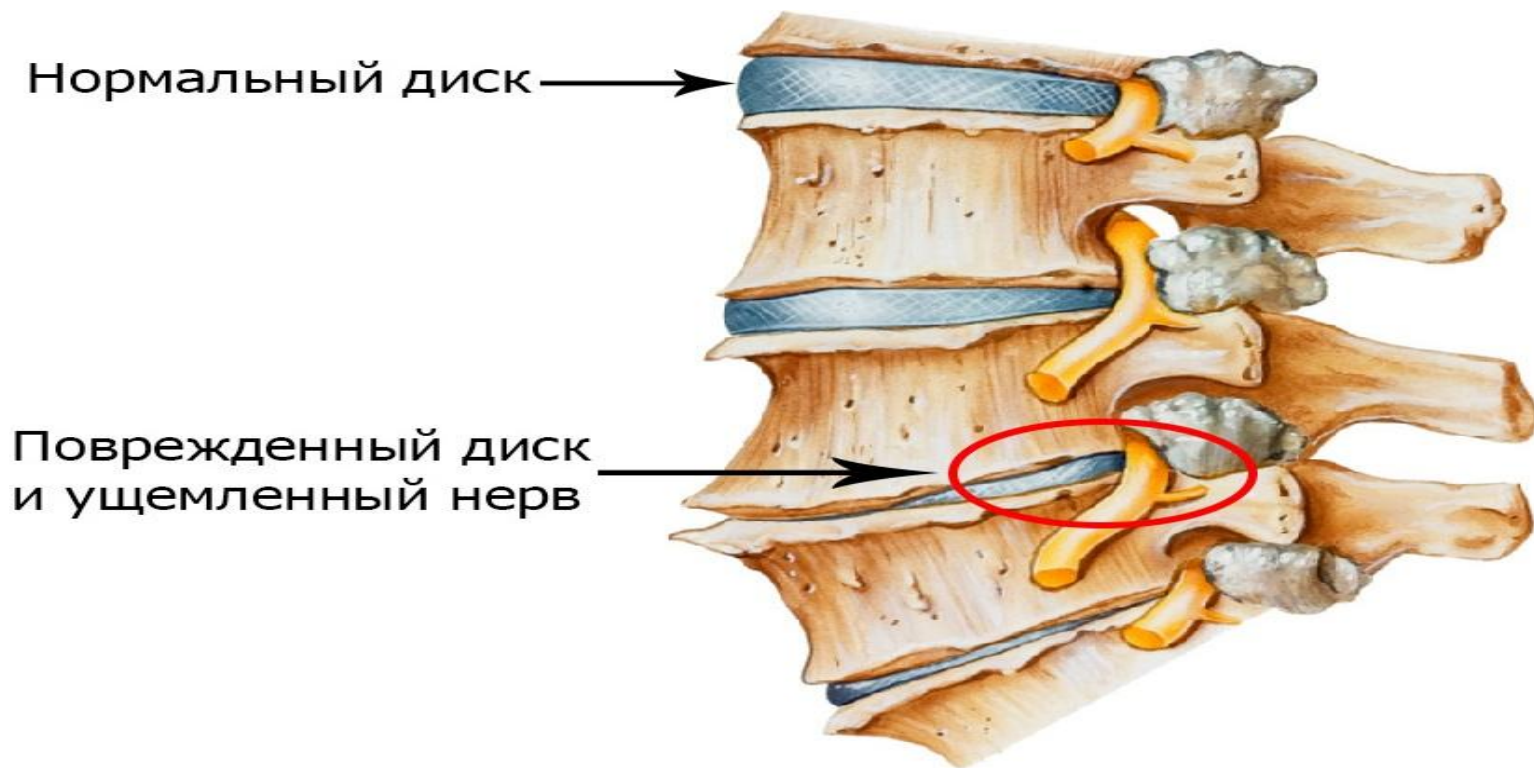
Линия позвоночника, особенно заметная в поясничной области, является характерной анатомической особенностью мужской и женской спины.



- ❑ Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что нарушает их кровоснабжение и затрудняет работу. Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести к неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки. В этом случае с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв.



Развивается болезнь – остеохондроз: человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть. Болезнь может начаться и в молодом возрасте (до 30 лет).



СТЕПЕНИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Первая степень

Отклонения от нормы слабо выражены и исчезают, если человек старается держаться прямо и контролирует себя.

Вторая степень

Отклонения от нормы устойчивы, но как правило, связаны лишь с нарушениями мышечного аппарата, а потому поддаются исправлению при занятиях лечебной физкультурой и корригирующей гимнастикой

Третья степень

Искривления затрагивают скелет, лечению поддаются с трудом



ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА

«ВЫЯВЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ»

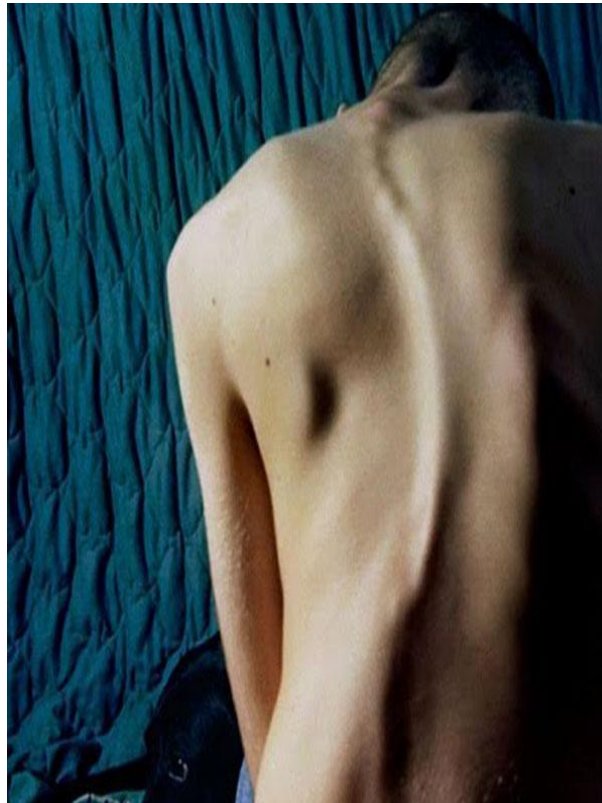
Оборудование: сантиметровая лента.

Ход работы:

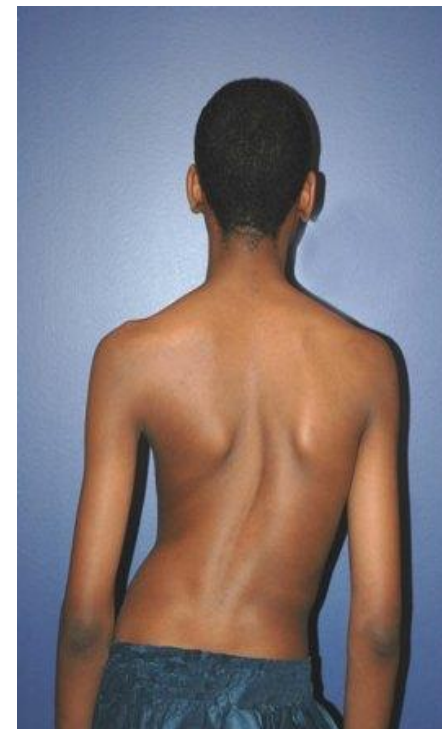
1. Для выявления сутулости сантиметровой лентой измерьте расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча, отступая на 3-5 см вниз от плечевого сустава, со стороны груди и со стороны спины. Первый результат разделите на второй. Если получится число, близкое к единице или больше ее, значит, нарушений нет. Получение числа меньше единицы говорят о нарушении осанки.
2. Встаньте спиной к стенке так, чтобы пятки, голени, таз, и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.



Сколиоз от греческого «кривой», стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения.

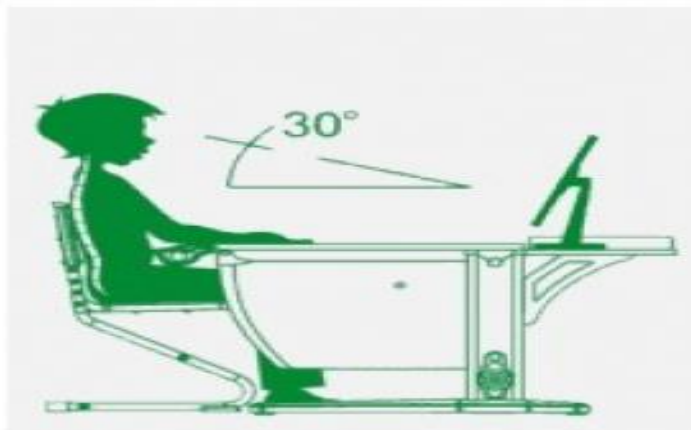
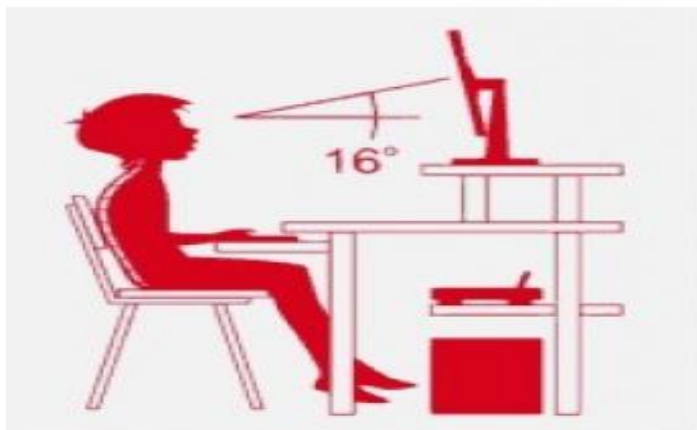
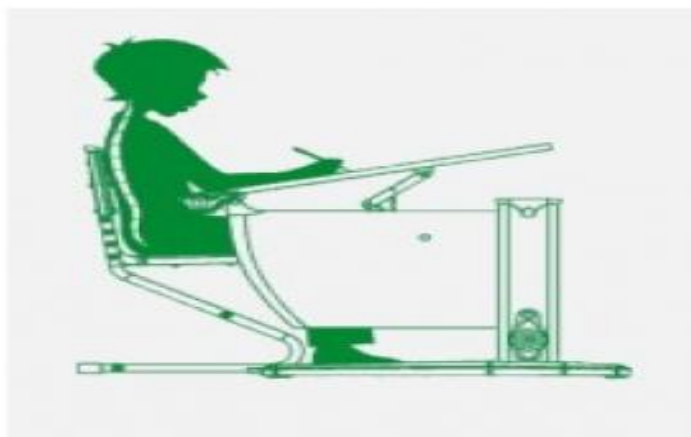


Сколиоз у ДЕТЕЙ



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА?

- ▣ Прежде всего надо правильно сидеть за столом.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА?

- Правильно носить тяжести.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ



Рис. 7. Упражнение для улучшения осанки



ВИДЕО.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

- http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=eTafrc54TDA
- http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=2HM9cCN0PpY#t=0
- http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=HBU8R-DAs7c#t=0
- http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=x7-o00A1obs#t=0



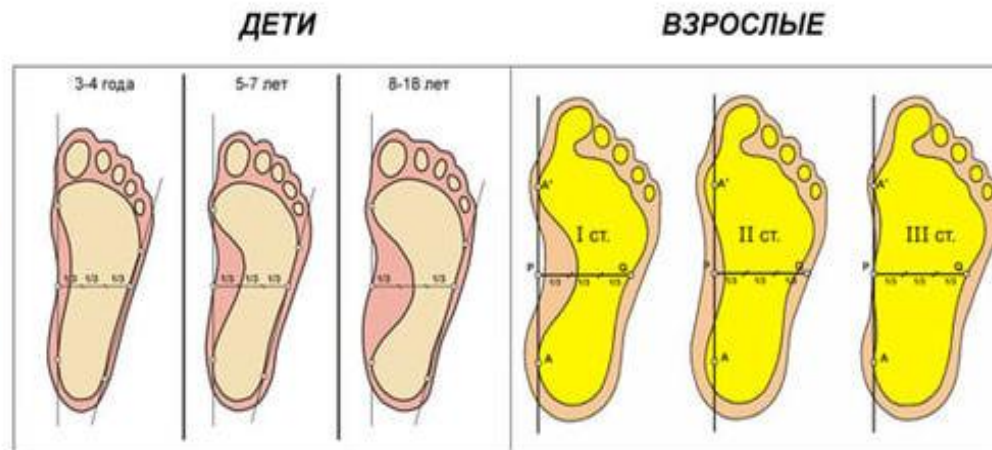
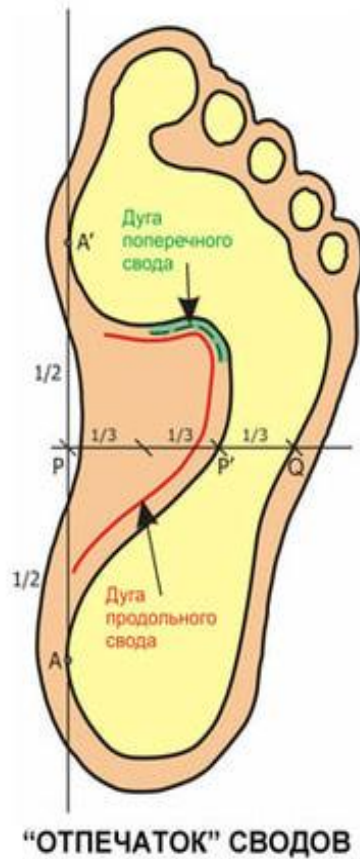
ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3 %.

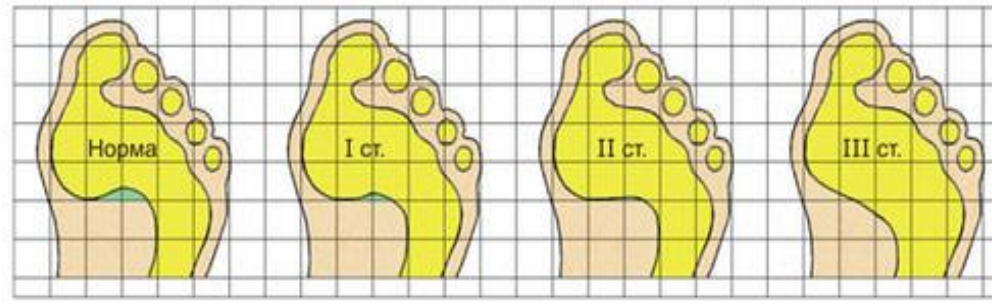


СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Степени продольного плоскостопия

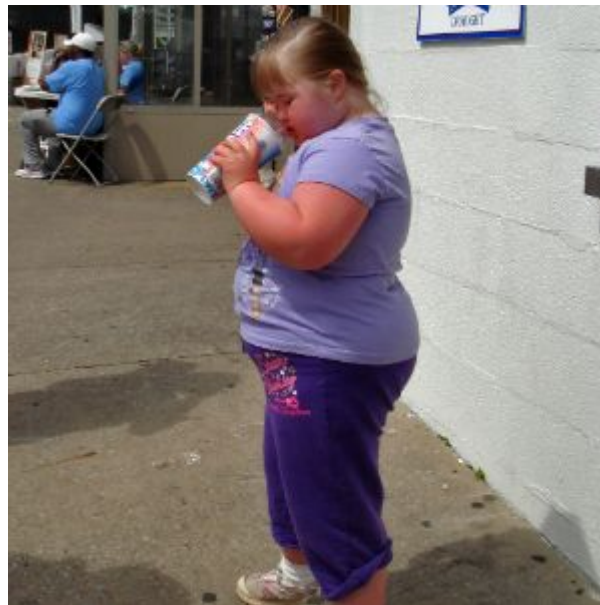


Степени поперечного плоскостопия

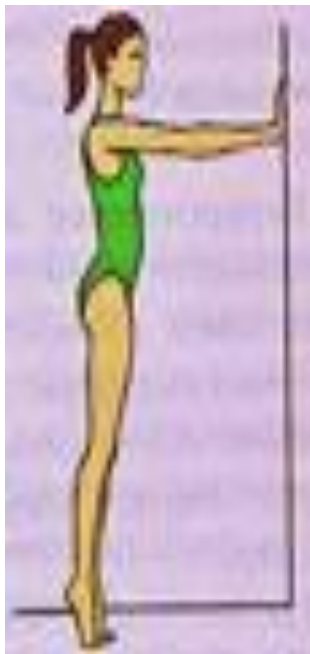


Причины плоскостопия:

- Неправильно подобранная обувь;
- Длительное хождение или стояние;
- Избыточная масса тела.



ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ



- носить обувь с задником и со шнуровкой, с эластично гнущейся подошвой и на невысоком каблуке.
- следить за правильностью походки
- полезно ходить босиком, на цыпочках, заниматься плаванием, подвижными играми



При значительно выраженном плоскостопии применяют специальные стельки - супинаторы



Они поддерживают стопу в нужном положении. Это не только улучшает положение костей стопы, но и костей голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.



Д/З пар. 15, ст. 73-75

Л.р. «Выявление плоскостопия».



Используемая литература:

1. Учебник Биология. Человек. Д.В. Колесов, Р.Д. Марш.
М.: Дрофа, 2010
2. Ресурсы интернета.

