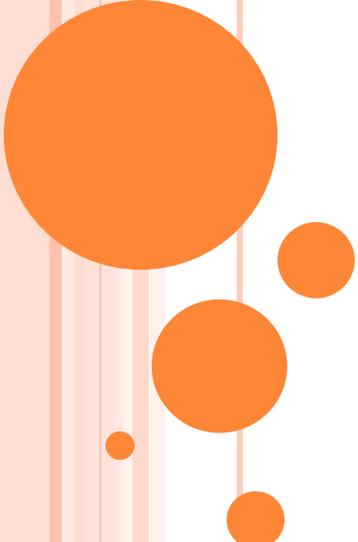


**ТЕМА:**

**ОСАНКА.**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.**



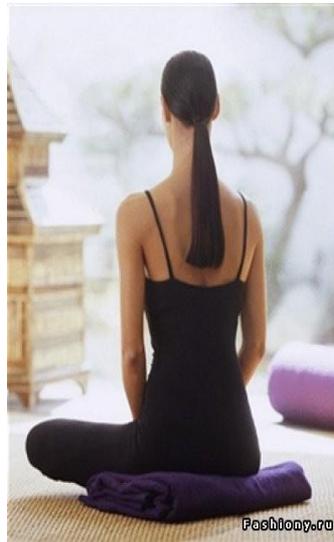
**Выполнила: учитель**

**МКОУ Березовской ООШ Купинского  
района**

**Пасечко Л.Г.**

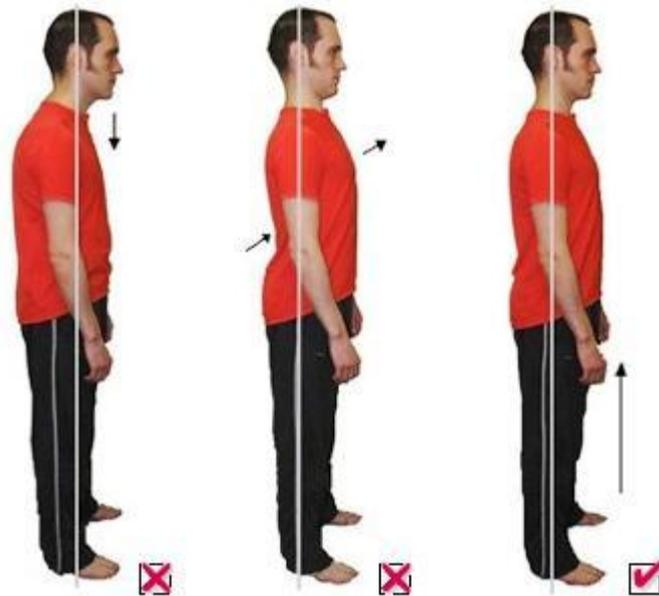
# Что такое осанка?

- 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



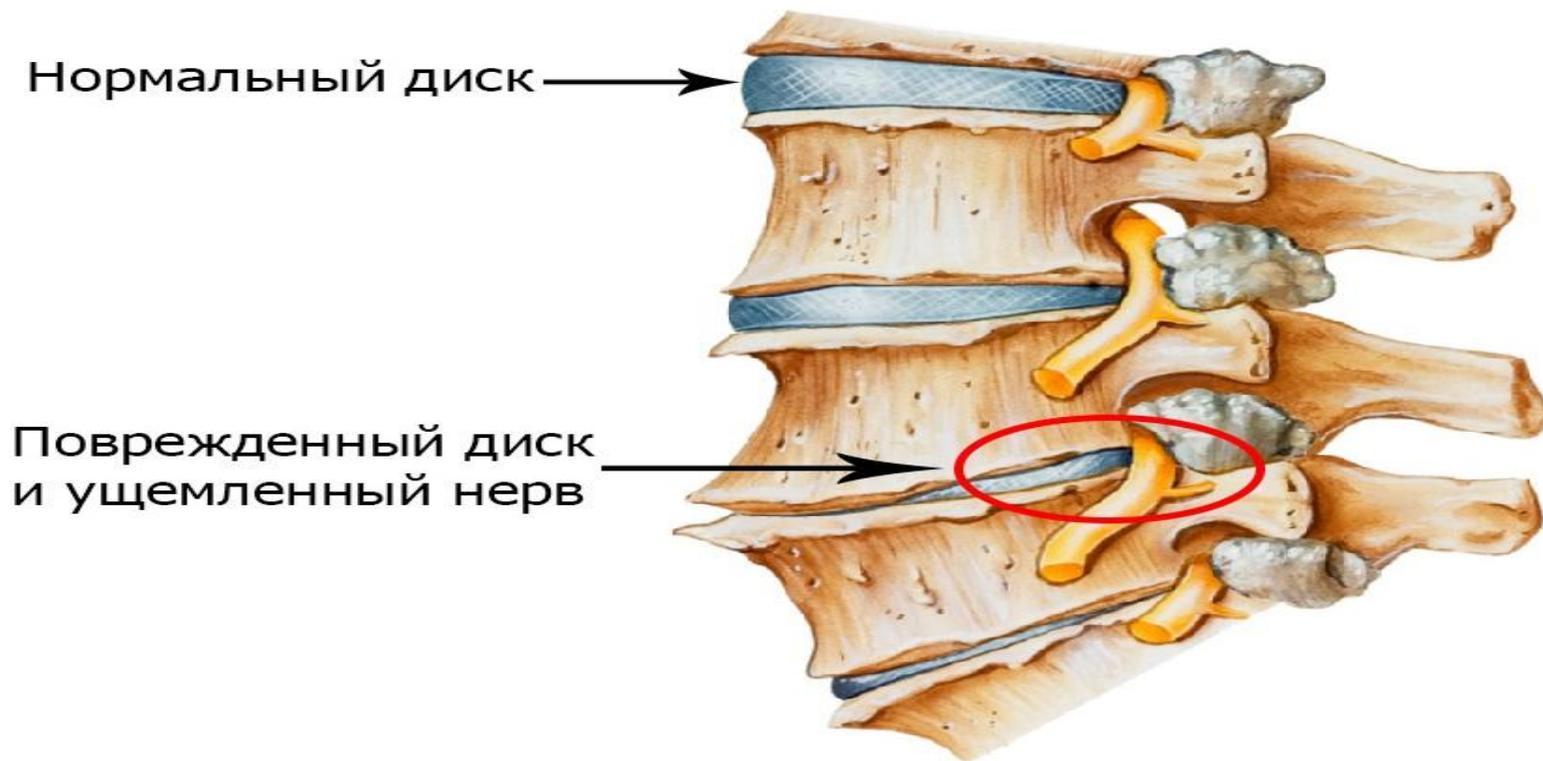
Линия позвоночника, особенно заметная в поясничной области, является характерной анатомической особенностью мужской и женской спины.



- ❑ 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»

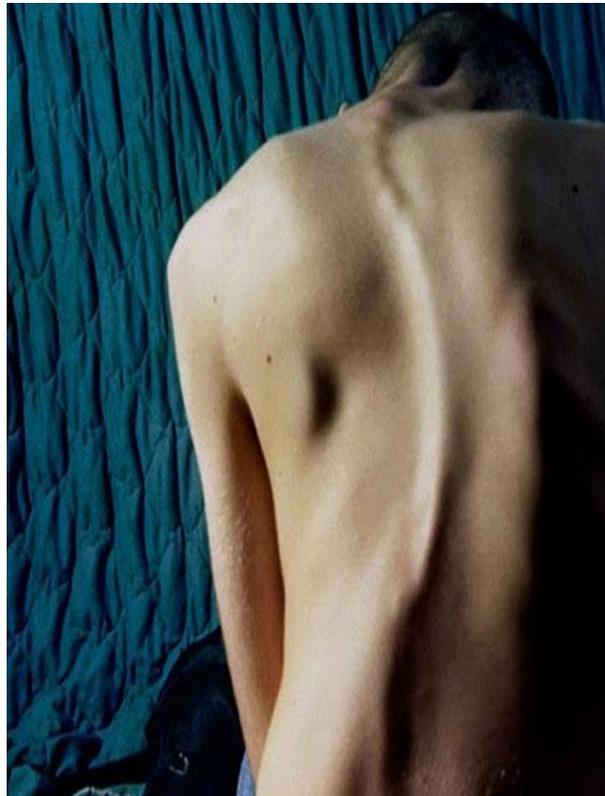
Оборудование: сантиметровая лента.

Ход работы:

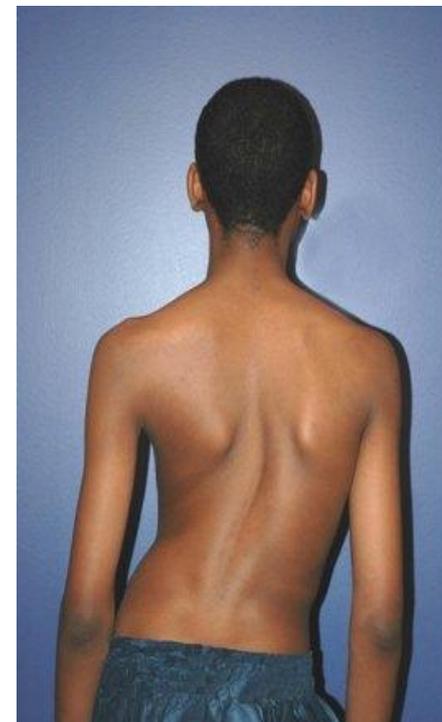
1. Для выявления сутулости сантиметровой лентой измерьте расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча, отступая на 3-5 см вниз от плечевого сустава, со стороны груди и со стороны спины. Первый результат разделите на второй. Если получится число, близкое к единице или больше ее, 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.

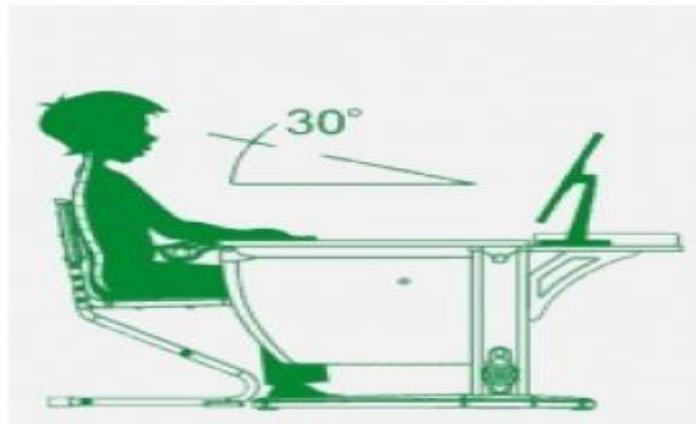
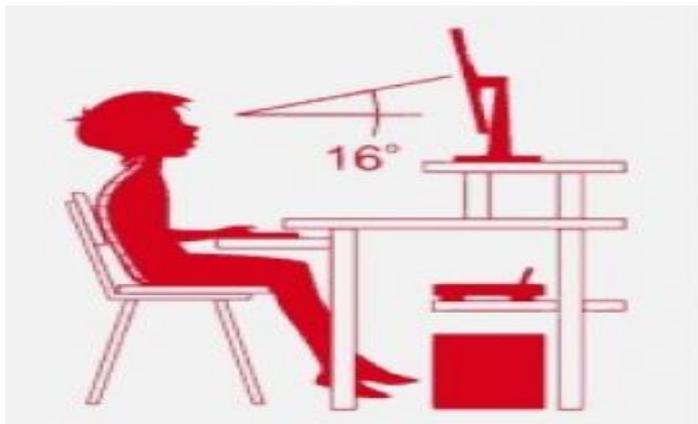
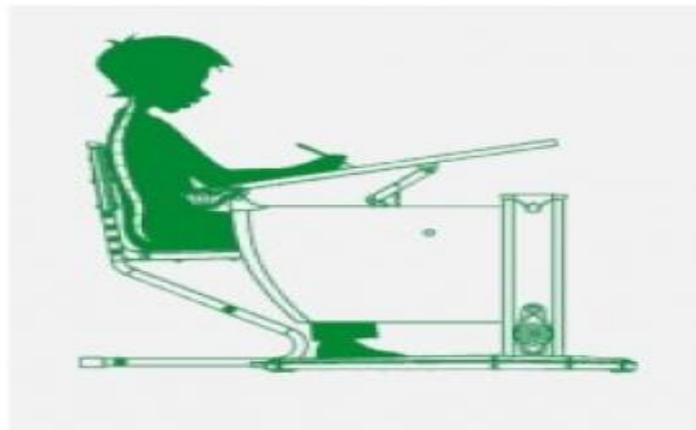


# Сколиоз у ДЕТЕЙ



# 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_embedded&v=eTafrc54TDA)
- [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=2HM9cCN0PpY#t=0](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=HBU8R-DAs7c#t=0)
- [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=x7-o00A1obs#t=0](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=x7-o00A1obs#t=0)



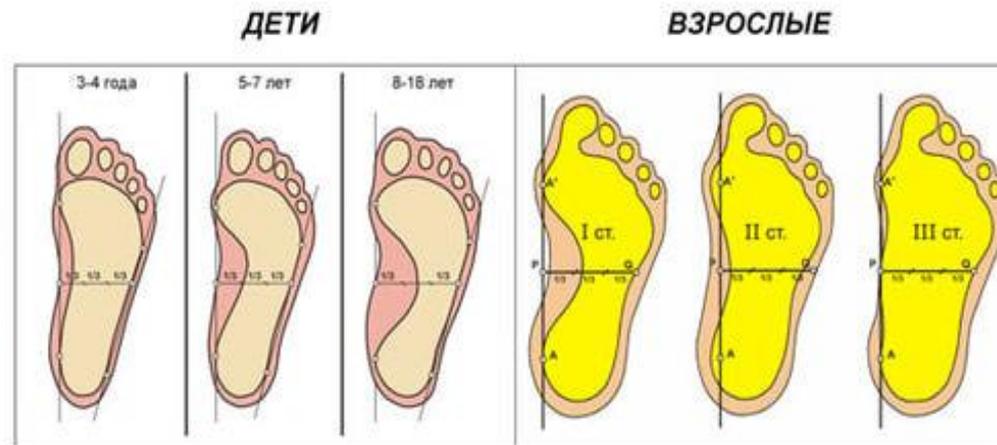
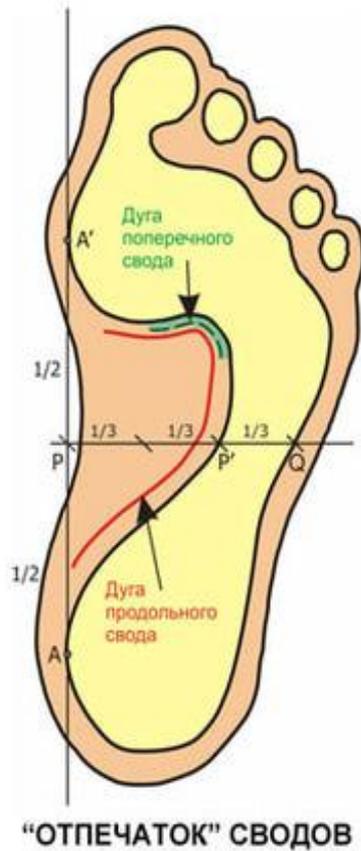
## ПЛОСКОСТОПИЕ

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 %.

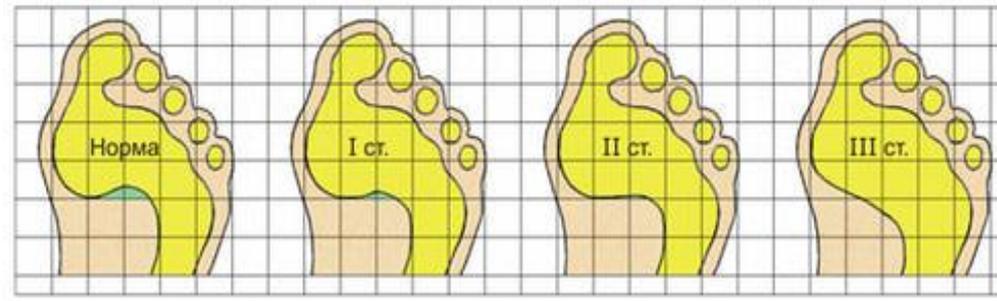


# СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

## Степени продольного плоскостопия

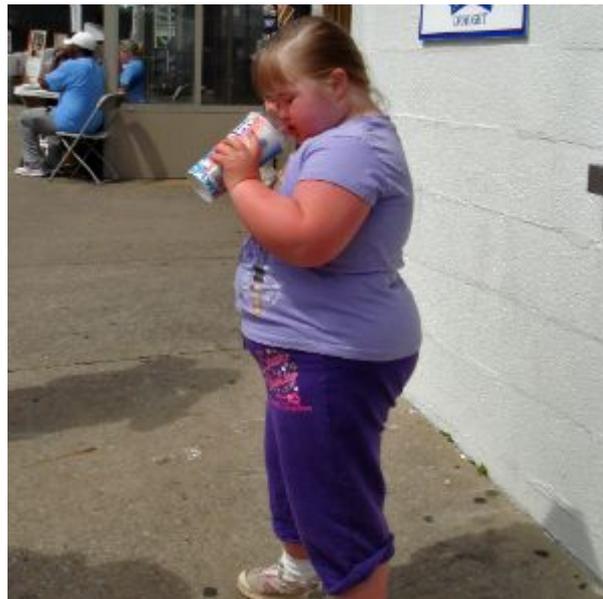


## Степени поперечного плоскостопия

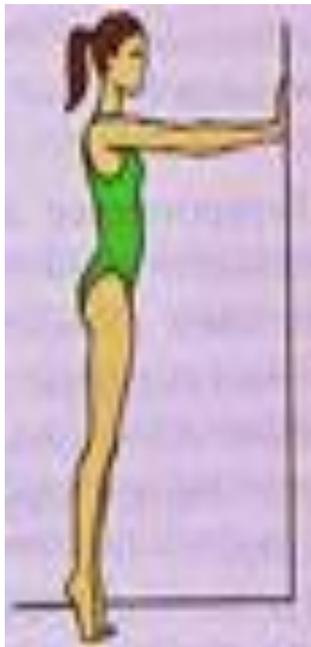


## Причины плоскостопия:

- 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.

