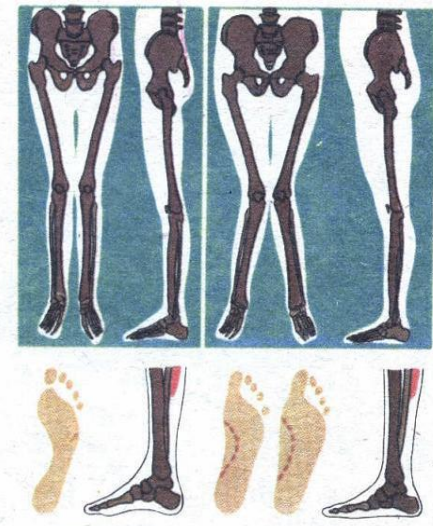


# Нарушение осанки и плоскостопие

«Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель



✗



✗



✓



# Ситуация 1

Одиннадцатиклассница А. на улице встретила со старой школьной подругой М., которую не видела 3 года. М. шла на согнутых ногах усталой, шаркоющей походкой. Грустное выражение лица, голова опущена, плечи сведены, спина сгорблена, пальто висит мешком.

# Что такое осанка?

1. Положение туловища при движении.
2. Положение головы и туловища при движении.
3. Привычное положение тела человека в покое и при движении.
4. Постановка ног при движении.

Осанка – привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.



# **По каким признакам в данной ситуации можно судить о неправильной осанке?**

- 1. Опущена голова.**
- 2. Грустное выражение лица.**
- 3. Шаркающая походка.**
- 4. Висящее мешком пальто.**
- 5. Сгорбленная спина.**
- 6. Согнутые ноги.**
- 7. Сведенные плечи.**

При правильной осанке – спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут.



## **Влияет ли неправильная походка на осанку и состояние здоровья человека?**

- 1. Нет, не влияют.**
- 2. Улучшают.**
- 3. Ухудшают незначительно.**
- 4. Оказывают вредное воздействие**
  - А) на позвоночник и ноги**
  - Б) на всю скелетно-мышечную систему**
  - В) только на позвоночник**
  - Г) на работу органов и систем органов всего организма**



## Ситуация 2.

В старших классах ученик Т. увлекся математикой и поступил на подготовительные курсы, которые посещал после школы. Занятия потребовали работы с дополнительной литературой, которую Т. постоянно носил с собой (чаще в правой руке). «Как ты носишь такую тяжесть?» - удивилась мама, попробовав как-то поднять его портфель. Однажды на занятиях физкультурой Т. пожаловался на боль в спине. Осмотрев ученика, преподаватель отметил, что правое плечо и лопатка у него значительно ниже левых, и порекомендовал Т. Обратиться к врачу. Т. последовал его совету.

**Как вы считаете, какой вид искривления позвоночника отметил врач у подростка?**

- 1. Сутулость.**
- 2. Лордоз.**
- 3. Сколиоз.**
- 4. Нарушение осанки.**
- 5. Кифоз.**

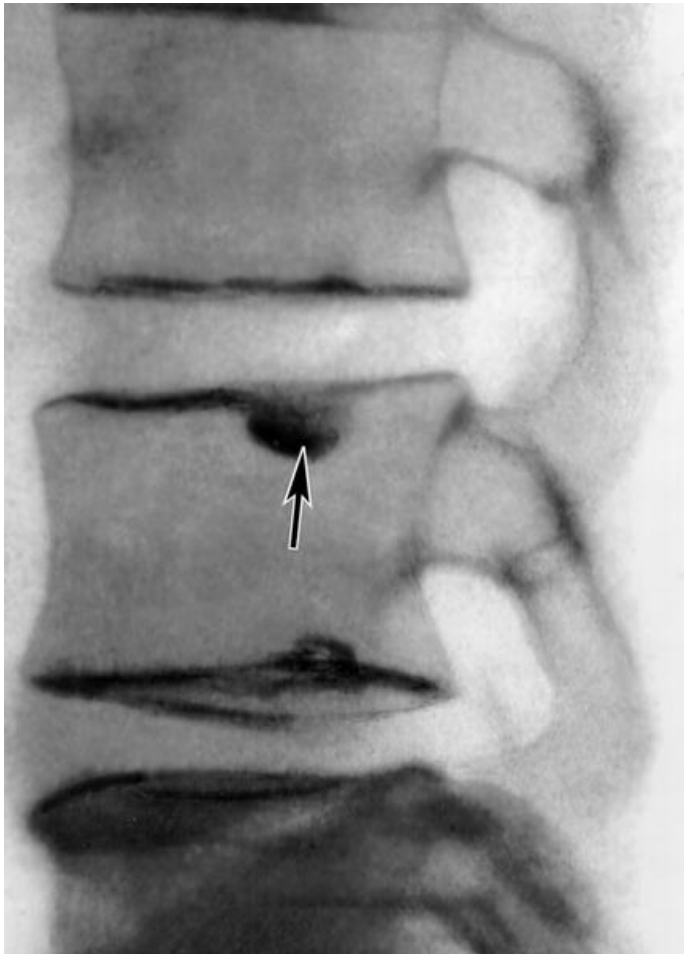
# Сколиоз.



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

Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что затрудняет 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.



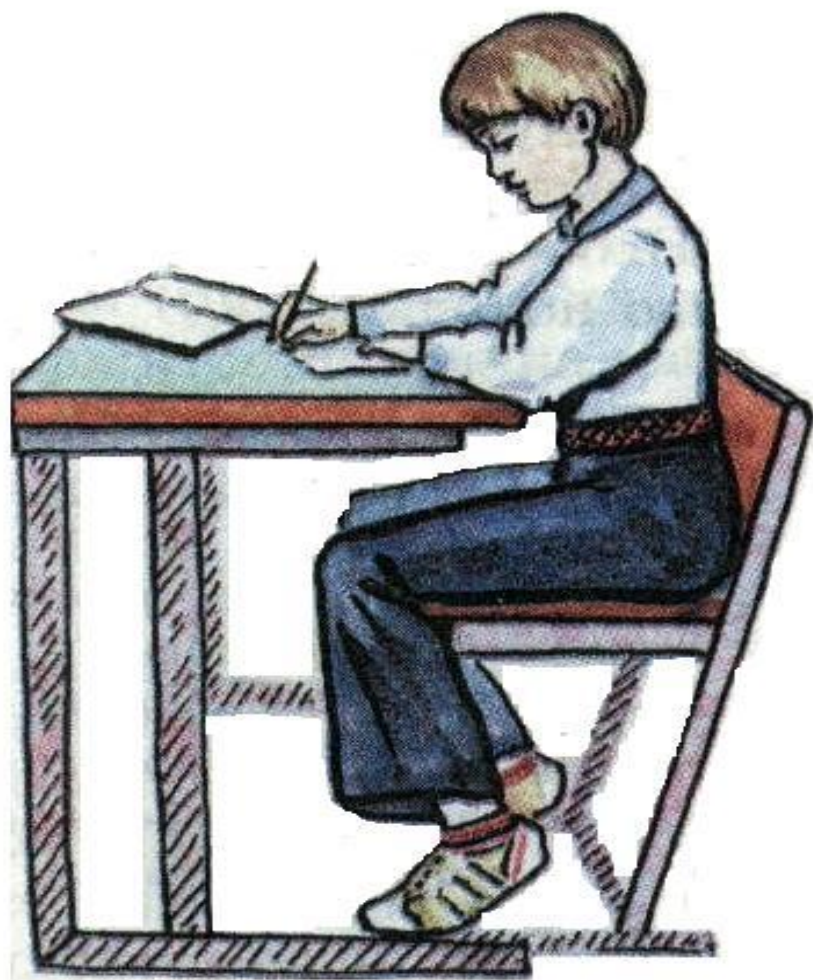
Развивается болезнь – *остеохондроз*: человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть. Болезнь может начаться и в молодом возрасте (до 30 лет).

# Исследовательская работа.

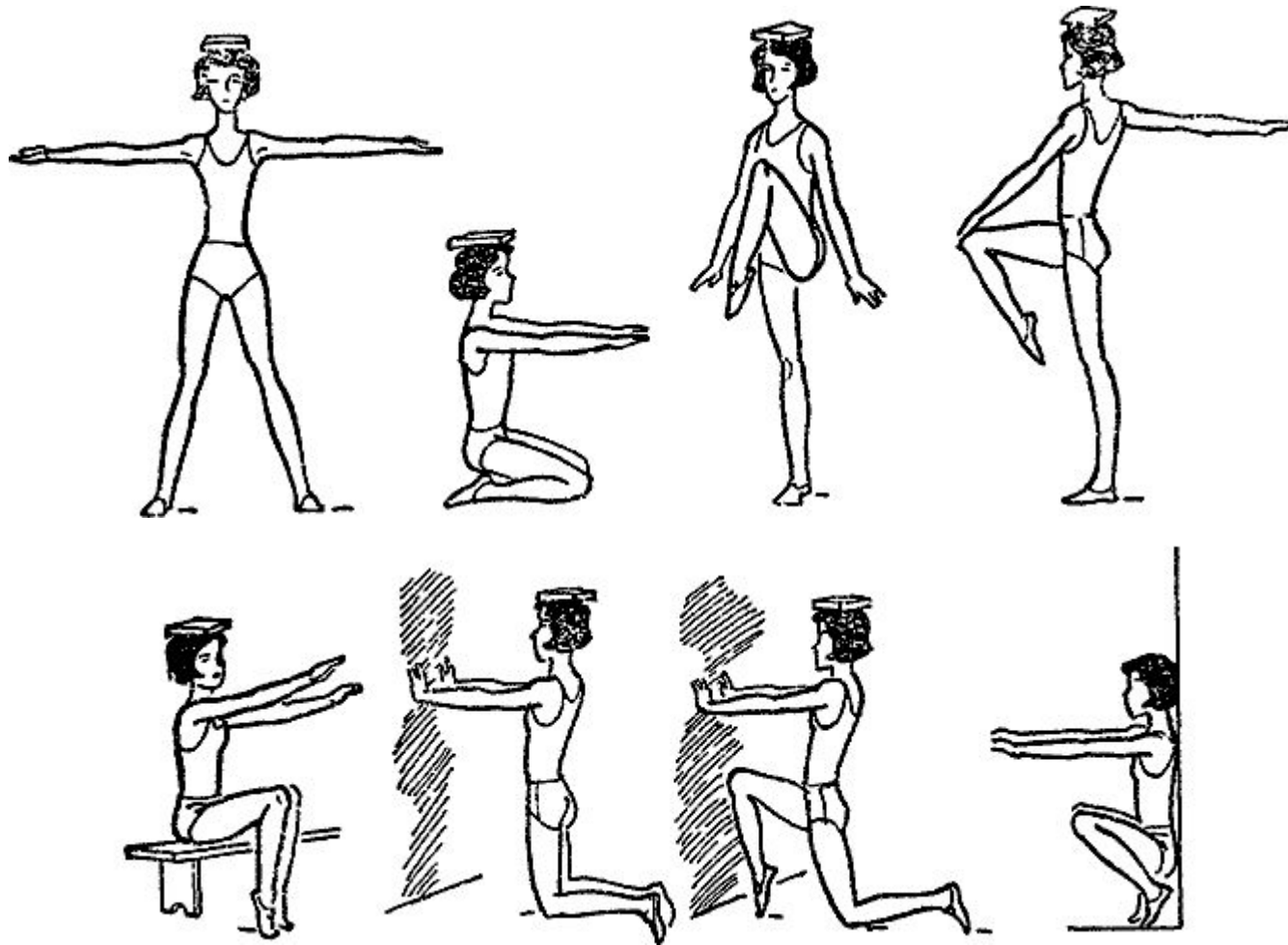
## «Выявление нарушений осанки»

Гипотеза:

**Какие правила сохранения осанки вы знаете?**



# Упражнения на осанку – «домик», книга на голове».





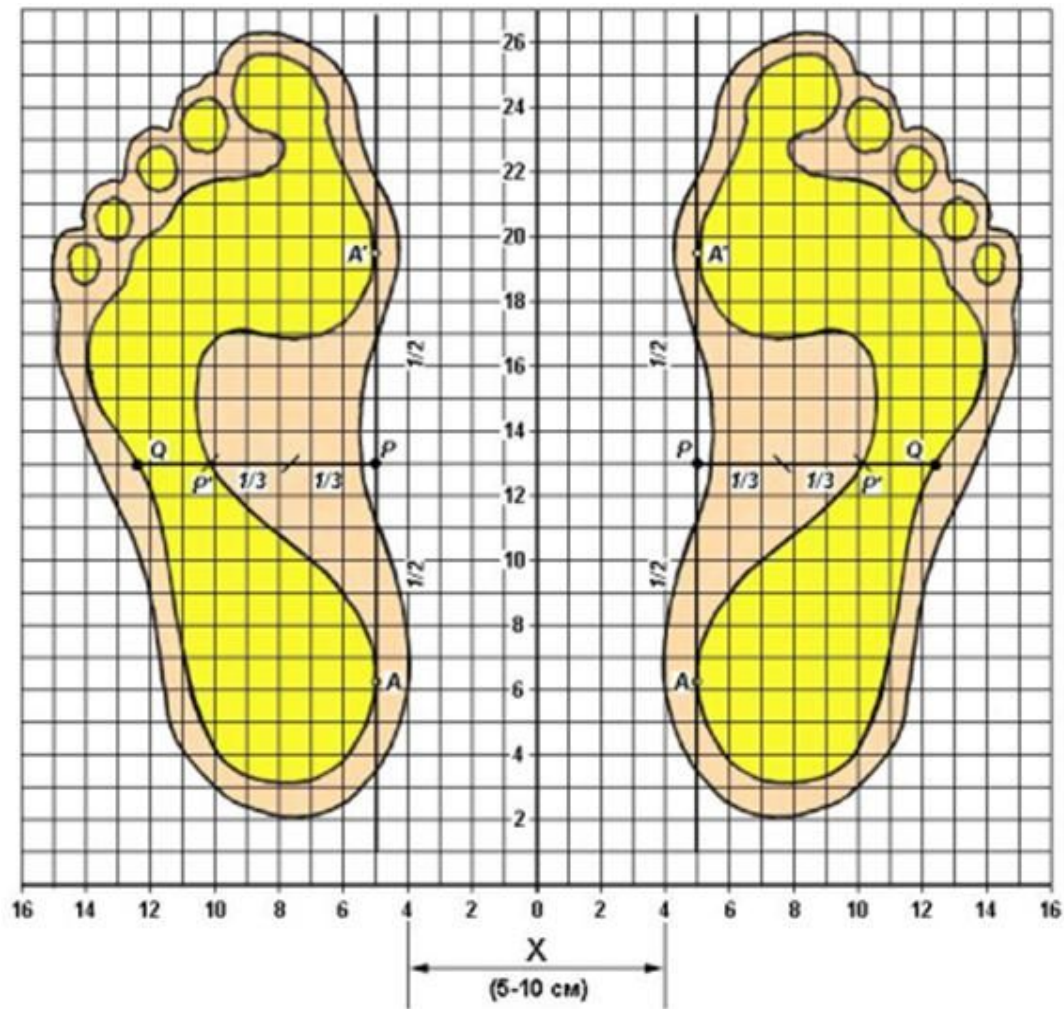


**Плоскостóпие** — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании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

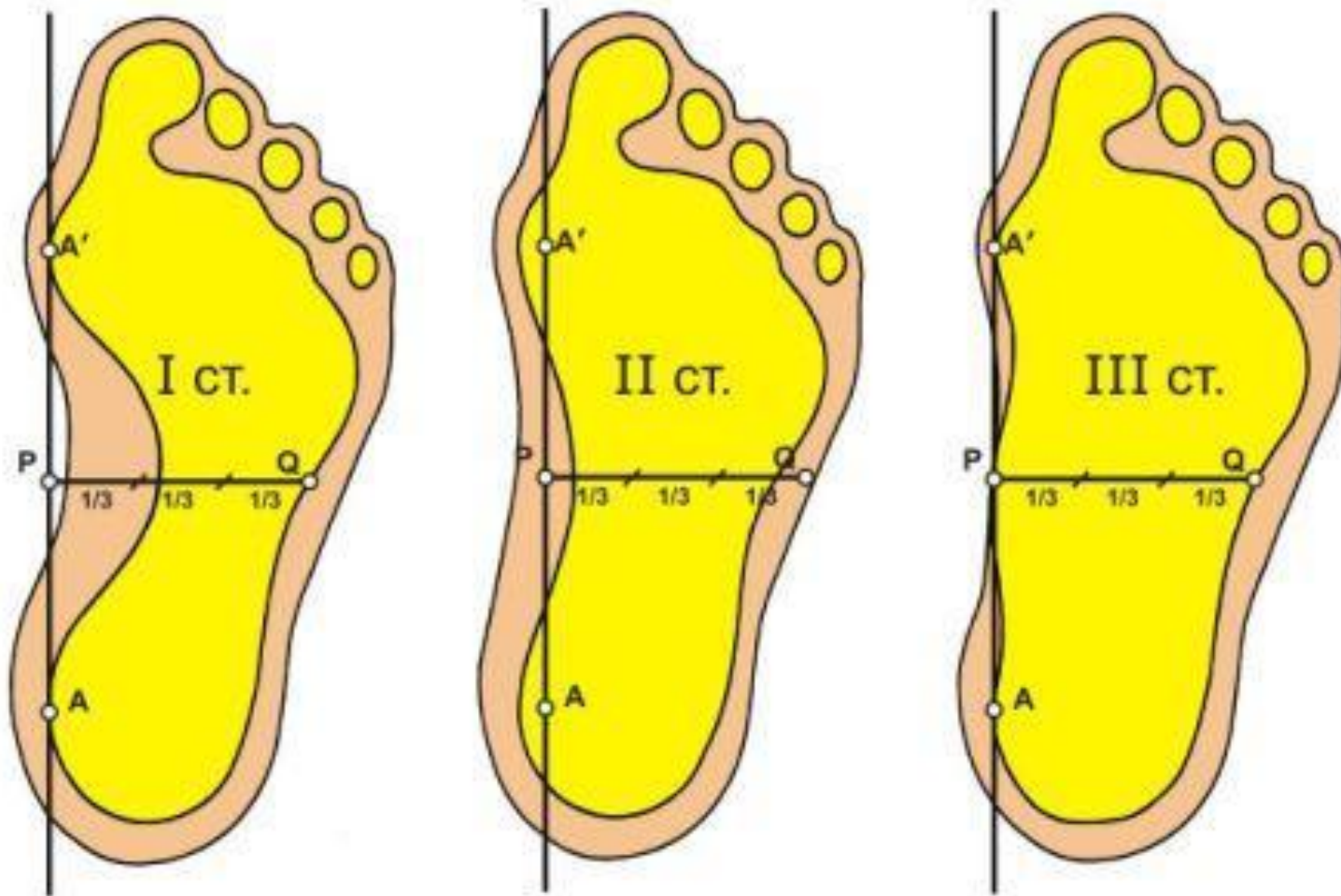


# Исследовательская работа

Есть ли у вас плоскостопие?



# Степени развития плоскостопия



# Для лечения и профилактики плоскостопия используют

- Лечебную гимнастику
- Массаж
- Обувь должна плотно обхватывать (не сдавливать) передний отдел и пяточную часть стопы, иметь достаточно гибкую подошву и невысокий каблук.
- Обязательно при плоскостопии ношение ортопедических стелек-супинаторов с полной выкладкой продольного и поперечного свода по 6-8 часов в сутки в обуви с закрытой пяткой.
- Для профилактики плоскостопия рекомендуют ходьбу босиком по неровной поверхности, по песку, что способствует укреплению свода стопы.
- Упражнения для мышц ног, особенно для мышц стопы, ходьба на цыпочках, прыжки в длину и высоту, бег, игра в футбол и баскетбол, плавание.

# Закончите фразу

- Быть здоровым, значит ...
- Здоровье – это ...
- Красивая осанка - это ...