

Тема урока «Нарушение осанки и плоскостопие»

Цель и план урока.

- **Познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки; разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки и плоскостопия**
- **Тестирование**
- **Работа с биологическими терминалами:**

Закончить фразу:

- Полное или частичное нарушение целостности кости называют
- Повреждение кости без нарушения целостности кожи называют
- Стойкое смещение суставных костей, при котором головка одной кости выходит из суставной сумки другой, называют
-

Ответить на вопросы:

- Для чего человеку необходимо оказывать доврачебную помощь?
- Оказание помощи при ушибах.
- Оказание помощи при переломах конечностей
- Оказание помощи при переломах костей грудной клетки.
- Оказание помощи при переломах позвонков.
- Оказание помощи при переломах черепа.
-

Игровая ситуация Прием в травмпункте.

- Скорая помощь привезла больного, которого нашли на улице. Его избили на улице. Больной жаловался на боль в грудной клетке. Врач травматолог, осмотрев больного и предложил что
- Вскоре привезли другого больного. Он жаловался на головную боль, тошноту, головокружение. Какие выводы сделал врач по этому поводу?

- Следующий больной жаловался на боль в лучезапястном суставе. В этом месте на руке появилась припухлость. Что можно предположить в этом случае?

– В результате автомобильной аварии больной получил серьезную травму.

- У него была потеряна чувствительность ног. Это признаки какой травмы?



- За последние годы в России значительно возросло количество хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и заболеваний опорно-двигательной системы..

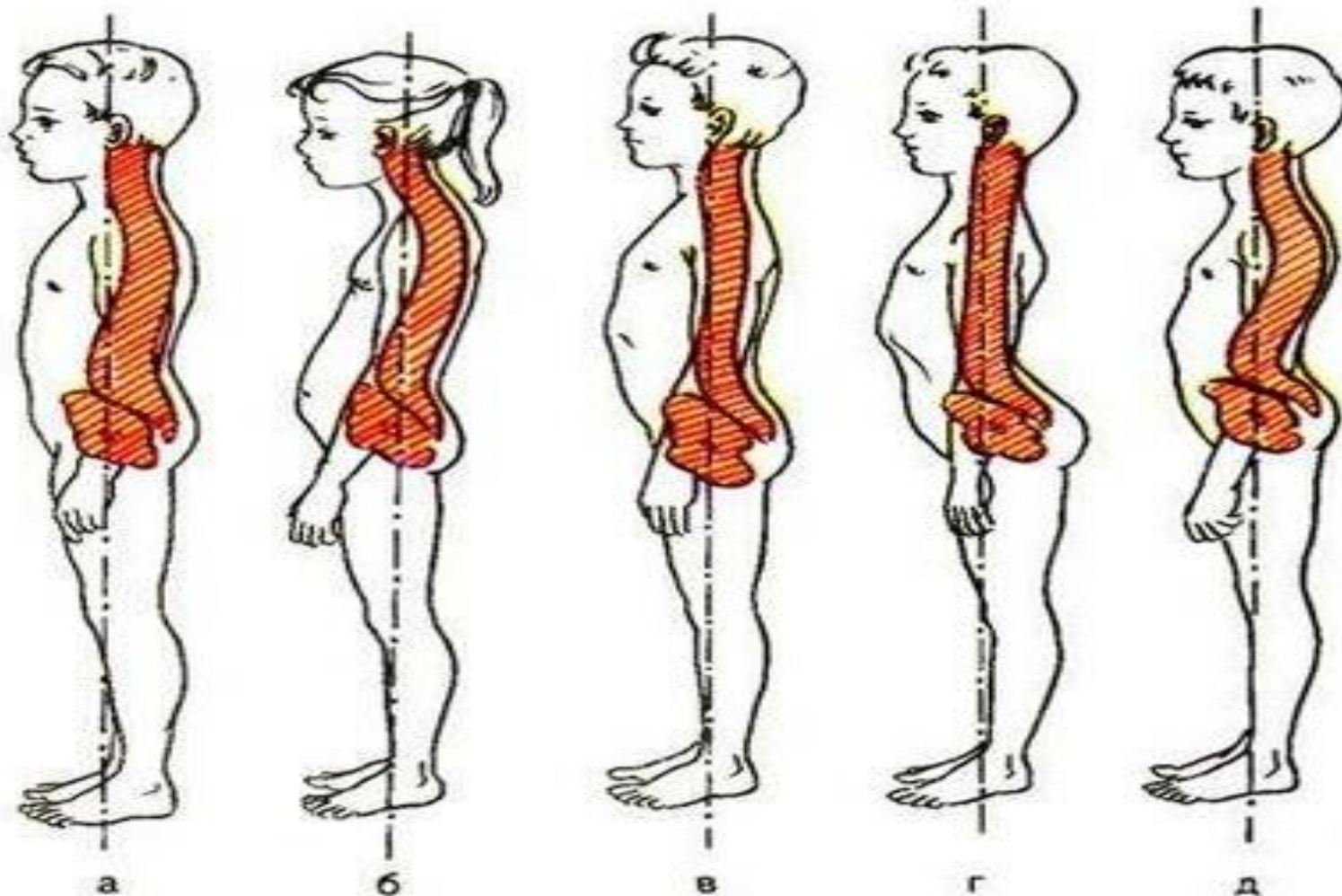
- Наиболее распространенными из них являются сколиоз, лордоз, кифоз и плоскостопие

- Так из-за подобных заболеваний имеют ограничения в выборе профессии 40% выпускников школ.

- К 13 – 17 годам, когда в целом завершается формирование девочки как будущей матери, практически у каждой четвертой отмечено нарушение формирования скелета.

Осанка-.....

- Что такое осанка и каковы причины ее нарушения?
- Как можно определить искривления позвоночника и наличие или отсутствие плоскостопия?
- **Правильность осанки**
- Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

- Если он проходит – нарушения осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.
- При правильной осанке
- Голова и туловище держатся **прямо**.
- **Голова** слегка приподнята
- **Плечи** несколько отведены назад
- Грудная клетка **развернута**
- Плечи находятся на **одном** уровне

- Живот *подобран*
- В *поясничной* области имеется небольшой изгиб вперед.
- Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника.

Лордоз

- – выпуклость вперед поясничного отдела позвоночника.
Встречается у беременных женщин, гимнастов, профессиональных танцоров.

Кифоз

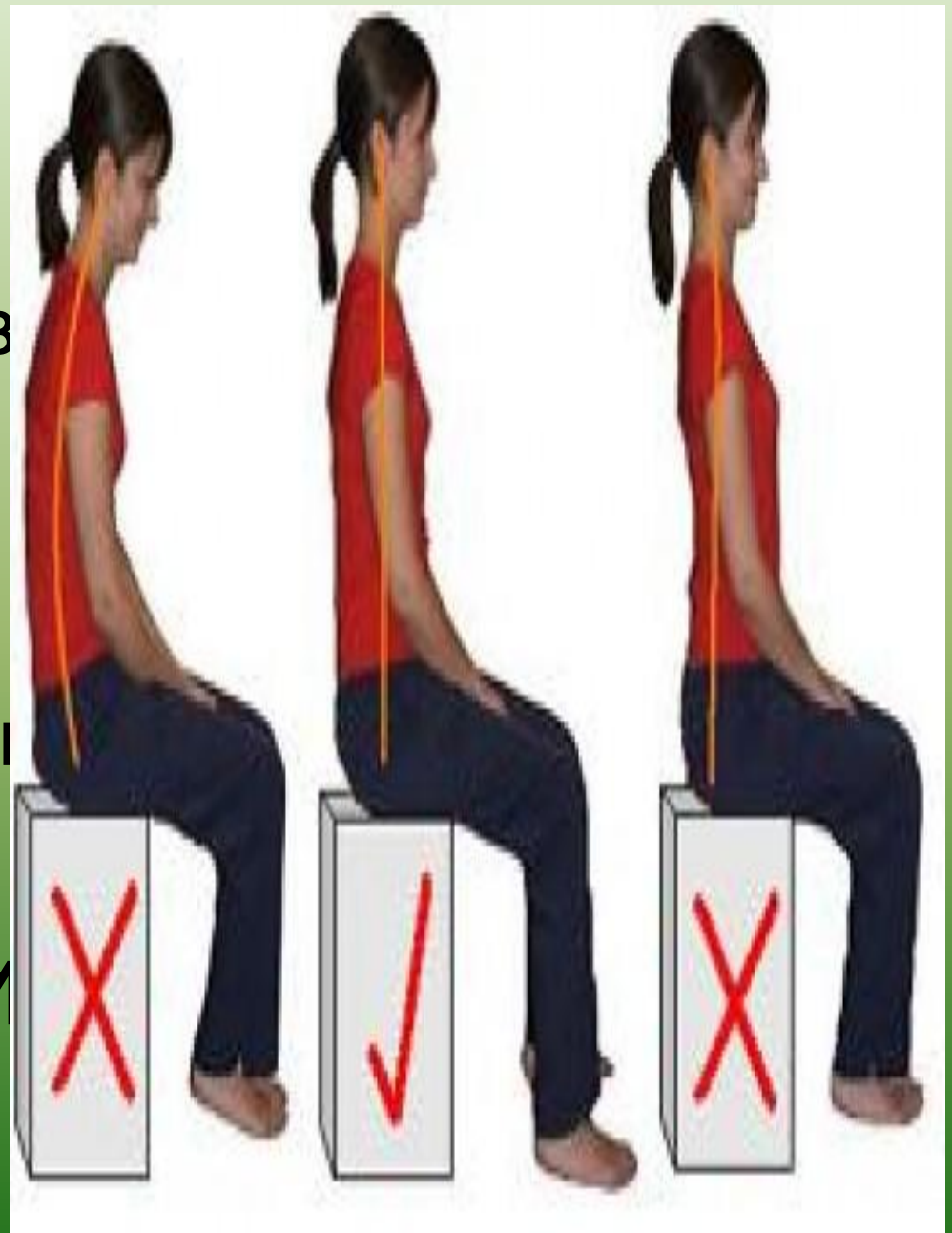
- выпуклость назад грудного отдела. Горбун из известного отечественного фильма “Место встречи изменить нельзя” страдал именно этим искривлением позвоночника. Кифоз также часто развивается у очень
- **Плоская спина**
- – проявляется сглаженностью всех физиологических изгибов. Часто встречается у боксеров.

- **Круглая спина или сутулость**
- плечи опущены, голова наклонена вперед, шея напряжена.

- **Сколиоз**
- искривление позвоночного столба вбок. Характерный признак – одно



- Если будешь ты з партой
- Опускать в тетради нос,
- Заработаешь ты скоро
- И кифоз, и СКОЛИОЗ



- Когда-то древние греки выбили на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай.

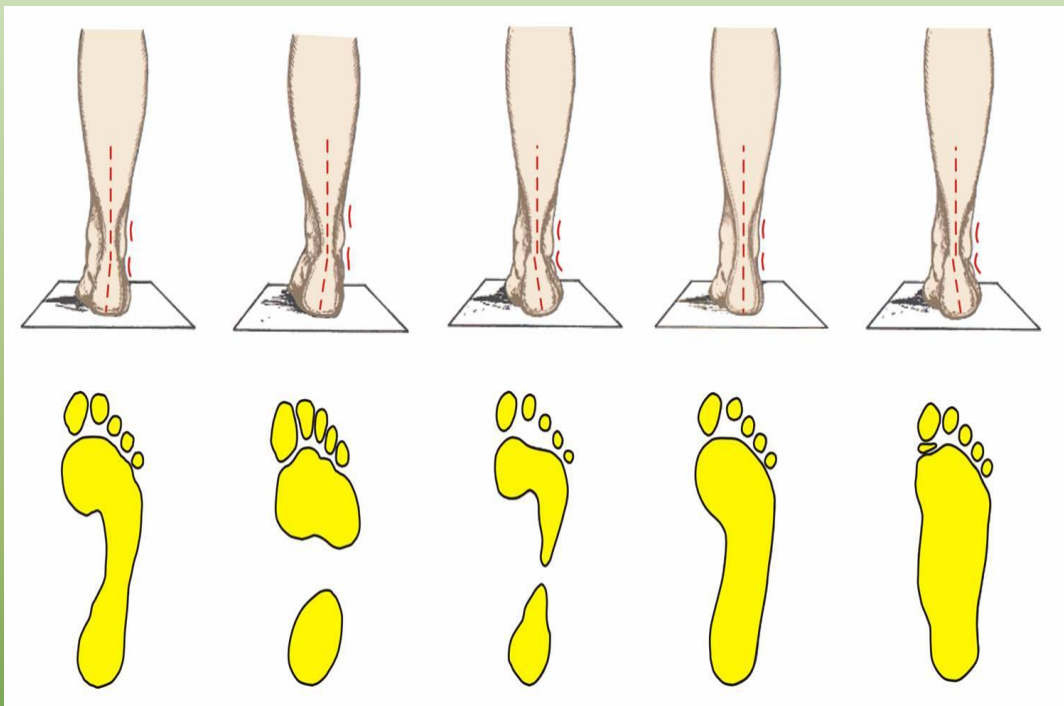
- Почему они так считали?



- При беге нормально развивается и функционирует весь организм)



Плоскостопие. Предупреждение плоскостопия.



Лабораторная работа : « Определение плоскостопия»

- Работа по инструктивной карточке.
- Инструктаж
- Выполнение работы
- Обсуждение результатов
- Оформление результатов в тетрадях









ситуации по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

- Одиннадцатиклассница А. на улице встретила старую школьную подругу М., которую не видела 3 года. М. шла на согнутых ногах усталой, шаркающей походкой.
- . Грустное выражение лица, голова опущена, плечи сведены, спина сгорблена, пальто висит мешком. М. так изменилась, что А. не сразу узнала ее

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

- Опущенная голова
- Грустное выражение лица.
- Шаркающая походка.
- Висящее мешком пальто
- Сгорбленная спина.
- Согнутые ноги.
- Сведенные плечи.
-

Необходимо ли соблюдать правильную осанку для развития костно-мышечной системы?

- 1 Желательно
- 2 Не обязательно
- 3 Обязательно

- **Влияет ли неправильная осанка на внешность человека?**
- Не влияет.
- Влияет несущественно.
- Ухудшает: фигуру, общий вид, походку, делает человека малопривлекательным

Ситуация № 2

- После резкого замечания учителя и полученной двойки ученик Р. шел, раскачиваясь по коридору школы. Движения его были угловаты, голова опущена, спина сгорблена, живот выпячен
- . «Ты почему так некрасиво ходишь?» - спросил его учитель физкультуры. «Ну и что. Мне в балете не выступать» - мрачно ответил Р.
- Влияет ли неправильная походка на осанку и состояние

- Нет, не влияет
- Ухудшает.
- Оказывает вредное воздействие на позвоночник и ноги, на всю скелетно-мышечную систему, только на работу органов и систем органов, только на позвоночник.

- **Что в данной ситуации послужило причиной плохой осанки Р.?**

-

- Нарушение питания.
- Недостаточна двигательная активность.
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе.
- Угнетенное состояние, связанное с плохой отметкой.
- Несоответствующая росту мебель.
- Резкое замечание учителя.

- Дом. Задание:
- П.12
- Конспект.
- Определение
гибкости
позвоночника.