

8 класс

# СКЕЛЕТ – НАДЕЖНЫЙ КАРКАС

**Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного телесного и социального благополучия.**

Факторами, определяющими здоровье человека, являются:

Наследственность – 15%

Качество окружающей среды – 20%

Состояние здравоохранения – 15%

Главным фактором является образ жизни самого человека – 50%

**Критерии здоровья человека:**

Психические (эмоции, мышление, память, внимание, сон)

Духовные (интерес к науке, обучению, технике, искусству)

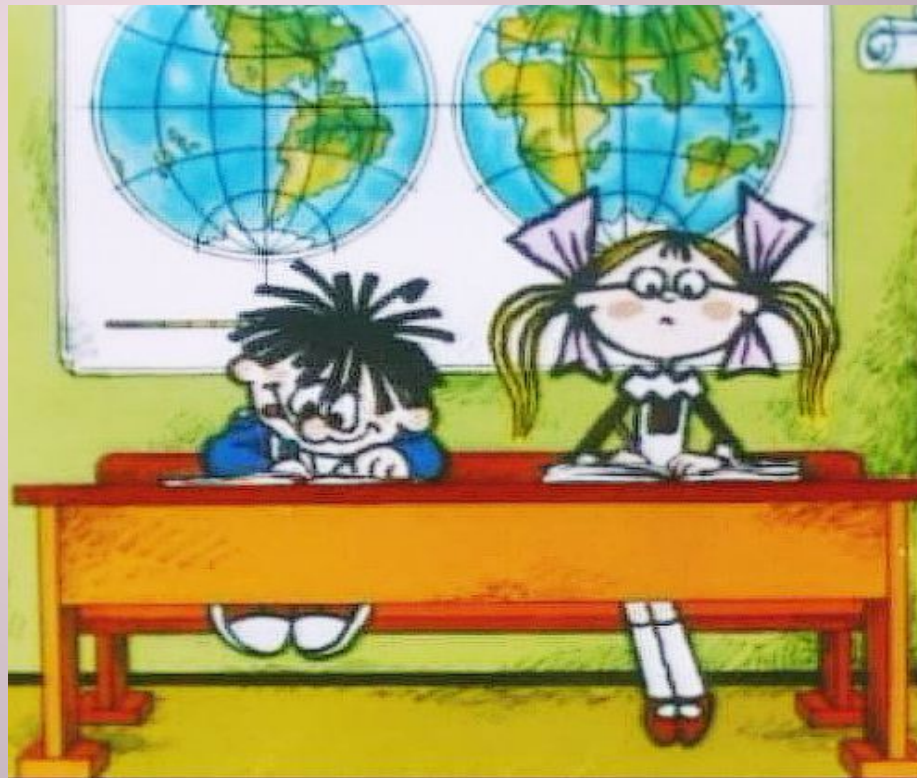
Физические (состояние систем органов, самих органов, тканей)

Социальные (питание, жилище, условия труда и отдыха)

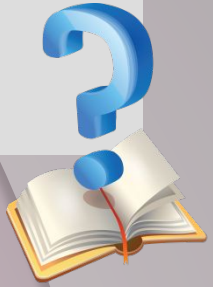
# Заболевания опорно-двигательного аппарата



Цель: Выявить причины нарушения осанки и плоскостопия, меры их предупреждения и исправления.



# «Скелетная энциклопедия» -



- 1 - Скелет головы... череп
- 2 - Череп состоит из двух отделов... мозгового и лицевого
- 3 - Отделы скелета туловища... позвоночник и грудная клетка
- 4 - Позвонки состоят из... тела, дуги и отростков
- 5 - Грудную клетку образуют... грудина и 12 пар рёбер
- 6 - Плечевой пояс образуют... лопатки и ключицы
- 7 - Три отдела скелета свободной верхней конечности... плечо, предплечье и кисть

- 8 - Три отдела свободной нижней конечности... бедро,  
голень и  
стопа
- 9 - Три отдела кисти... запястье, пясть и фаланги пальцев
- 10 - Голень состоит из... большой и малой берцовых костей
- 11 - Стопа имеет три отдела... предплюсна, плюсна и  
фаланги пальцев
- 12 - Плотная, сросшаяся с костью оболочка... Надкостница
- 13 - Полости трубчатых костей заполнены... желтым  
костным
- 14 - Виды соединения костей... неподвижное, МОЗГОМ  
полуподвижное и  
подвижное

15 - Подвижное соединение  
костей...

сустав

16 - К какому типу тканей относится  
костная ткань...

соединительная

19 - Перечислите отделы позвоночника, указывая  
число позвонков...

Шейный-7, грудной-12, поясничный-5,  
крестцовый-5 сросшихся, копчиковый-4-5  
сросшихся.

20 - Каково приблизительное число костей в  
скелете человека...

220

15 - Подвижное соединение  
костей...

сустав

16 - К какому типу тканей относится  
костная ткань...

соединительная

19 - Перечислите отделы позвоночника, указывая  
число позвонков...

Шейный-7, грудной-12, поясничный-5,  
крестцовый-5 сросшихся, копчиковый-4-5  
сросшихся.

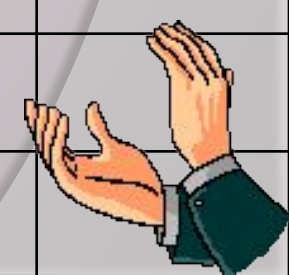
20 - Каково приблизительное число костей в  
скелете человека...

220



<b>Кости скелета</b>	<b>Череп</b>	<b>Плечевой пояс</b>	<b>Тазовый пояс</b>	<b>Верхняя конечность</b>	<b>Нижняя конечность</b>	<b>Грудная клетка</b>
<b>Бедренная</b>						
<b>Рёбра</b>						
<b>Теменная</b>						
<b>Плечевая</b>						
<b>Височная</b>						
<b>Тазовые</b>						
<b>Ключица</b>						
<b>Грудина</b>						
<b>Лучевая</b>						
<b>Лопатка</b>						
<b>Большая берцовая</b>						

Кости скелета	Череп	Плечевой пояс	Тазовый пояс	Верхняя конечность	Нижняя конечность	Грудная клетка
Бедренная					+	
Рёбра						+
Теменная	+					
Плечевая				+		
Височная	+					
Тазовые			+			
Ключица		+				
Грудина						+
Лучевая				+		
Лопатка		+				
Большая берцовая					+	



**Осанка** – непринужденное привычное положение тела стоя, способность удерживать его без активного напряжения мышц.

Осанка – это продукт эволюции человека

Осанка – не наследуемый признак:

- формируется от 5 до 18 лет
- поддерживается статическим напряжением мышц
- зависит от строения скелета, формы позвоночного столба







# Типы осанки:



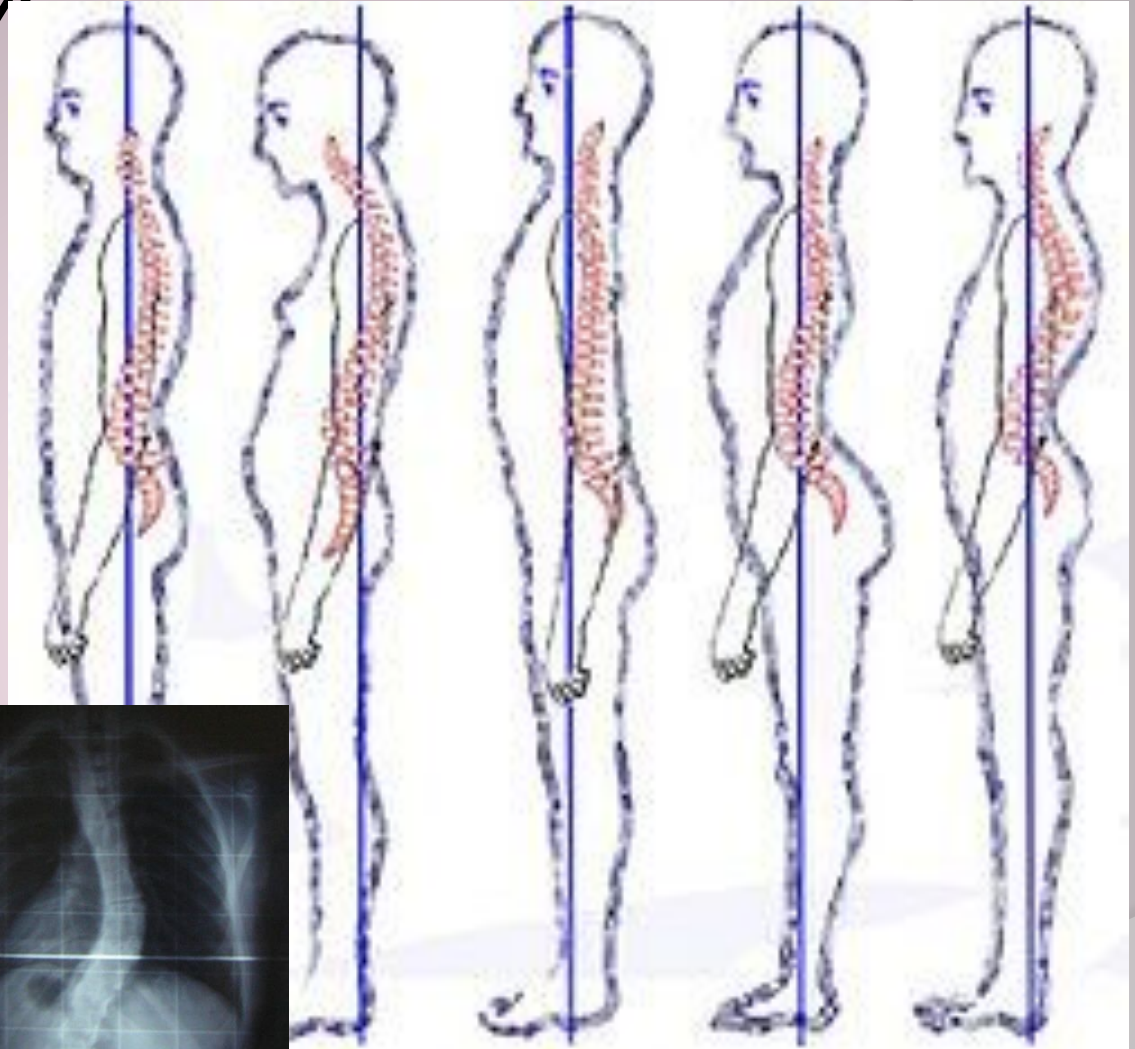
нормальная осанка — I;

круглая спина — II; Сутулая

плоская спина — III;

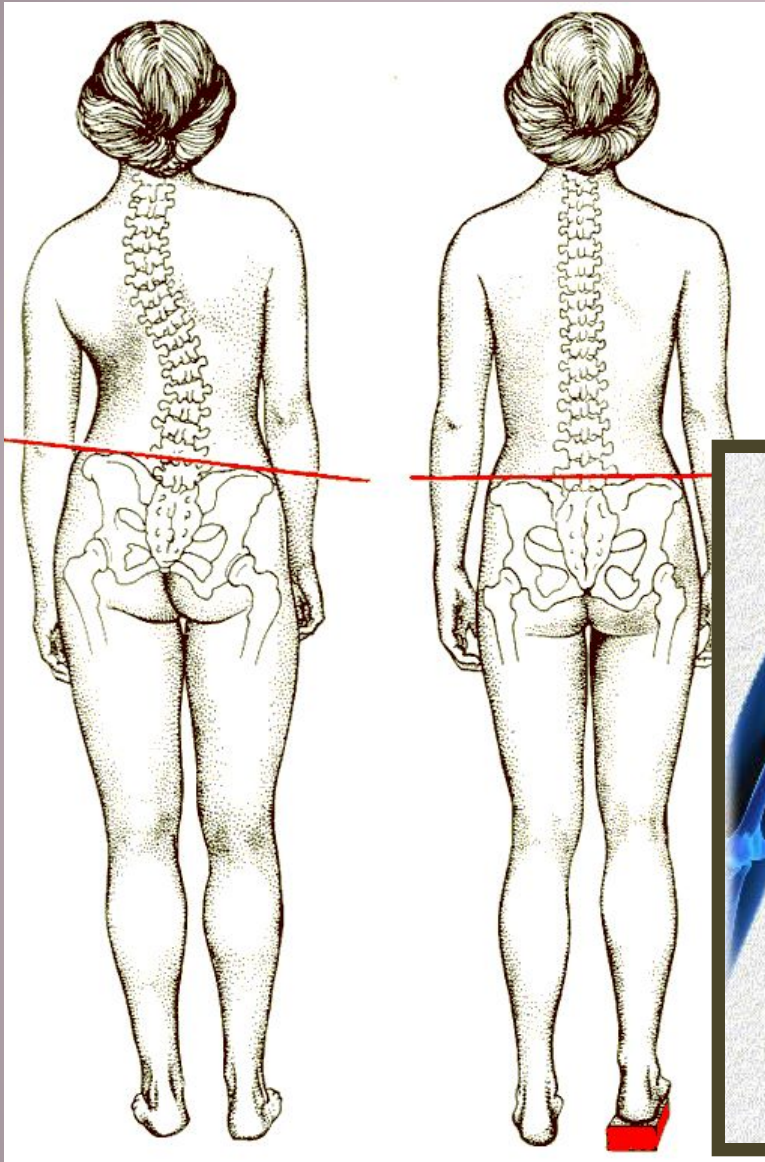
плоско-вогнутая спина — IV;

вогнуто-круглая спина — V.



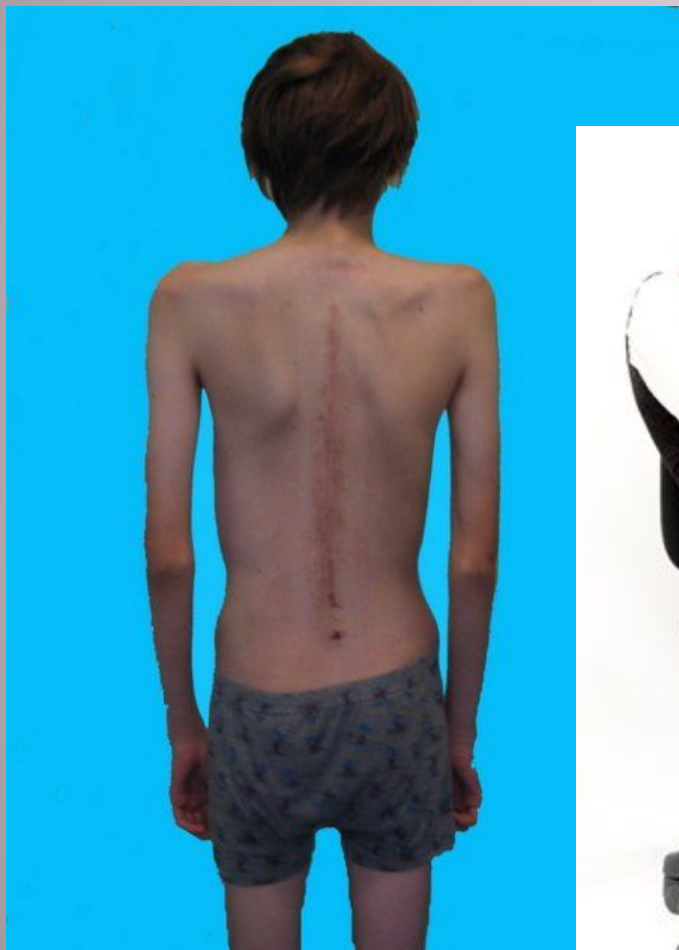
# Сколиоз боковое искривление





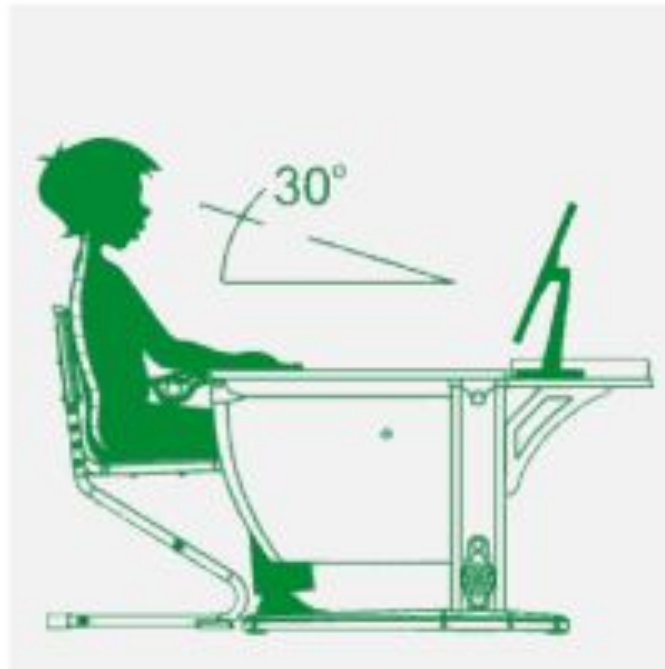


Подавляющее большинство людей, имеющих искривление позвоночника приобрели его в детском возрасте. Причиной тому явилась привычка неправильно сидеть за партой, или перед телевизором.



# Советы и упражнения для правильной осанки







# ФИЗКУЛЬТМИНУКА





Вдох глубокий, руки шире,  
Приседаем, три – четыре  
И ещё раз выполним движение  
Влево, вправо повернулись,  
Встрепенулись, улыбнулись,  
Потянулись до изнеможения.  
Дружно плечи расправляем,  
Каждой косточке желаем.  
Чтоб была и гибкою и твёрдою.  
Мышцы и скелет, мы знаем,  
Физкультурой закаляют.  
Поступь и осанка будут гордые.  
Вы, ребята, не устали?  
Сели – встали, сели – встали.  
А теперь наклоны и вращения.  
Руки вверх и опускаем.  
Всем здоровья пожелаем.  
Твёрдо зная, жизнь- это  
движение



**Плоскостопие** – болезненное изменение стопы, при котором уплощаются ее своды.

## ВИДЫ

### Врожденное

плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.



**Приобретенное** встречается в ЛЮБОМ возрасте,

**Травматическое** → развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава

**Паралитическое** → возникает после перенесенного полиомиелита. Причиной в этом случае является паралич мышц стопы

**Рахитическое** → плоскостопие развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

# Практическая работа

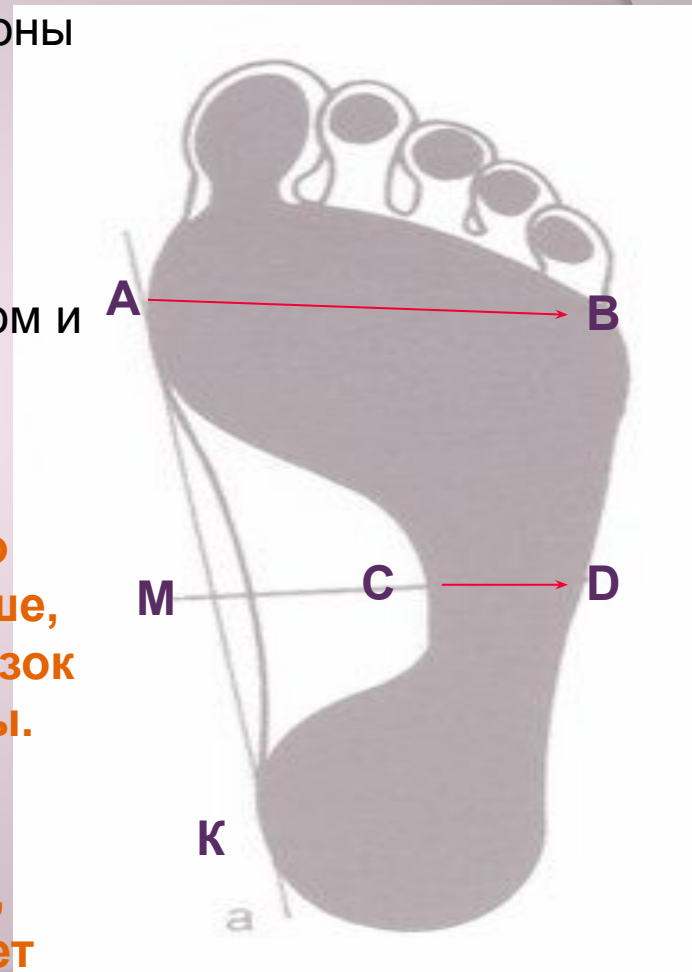
## Есть ли у вас

## плоскостопие?

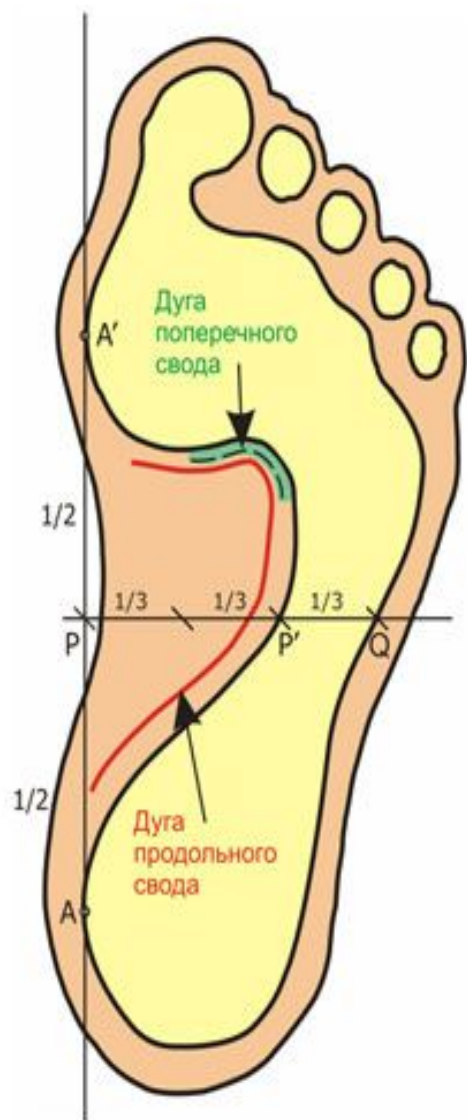
1. Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – линия **AK**
2. Найдите среднюю точку **M**
3. Восстановите перпендикуляры **AB** и **MD** от точек **A** и **M**.
4. Найдите точку пересечения **MD** со следом и обозначьте её буквой **C**
5. **CD** разделите на **AB**

Если получится число больше 0,33, то имеет место плоскостопие, если меньше, то всё в порядке, У многих людей отрезок **CD** равен нулю, это в пределах нормы.

**Быстрый способ:** На следе центр пятки соединяют с центром третьего пальца, если полученный отрезок не пересекает след в самой узкой его части, то плоскостопия нет.



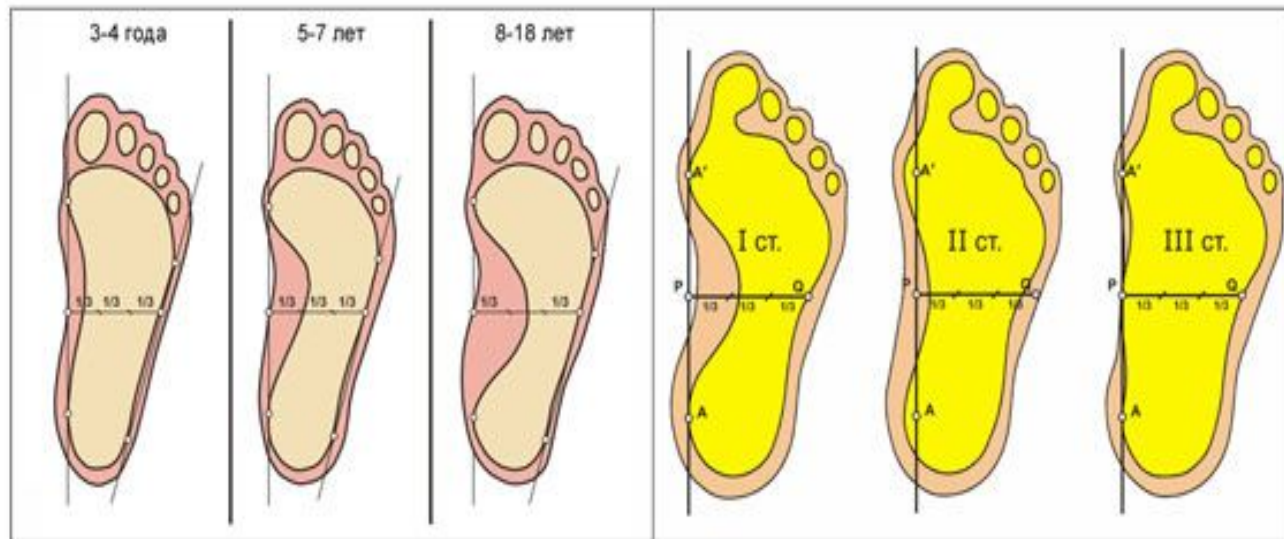
# Степени продольного плоскостопия



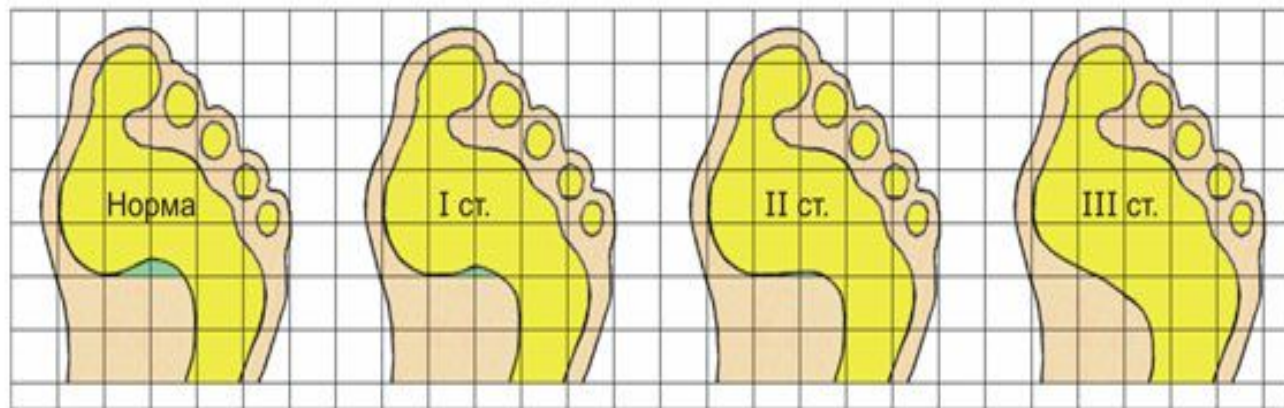
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

ДЕТИ

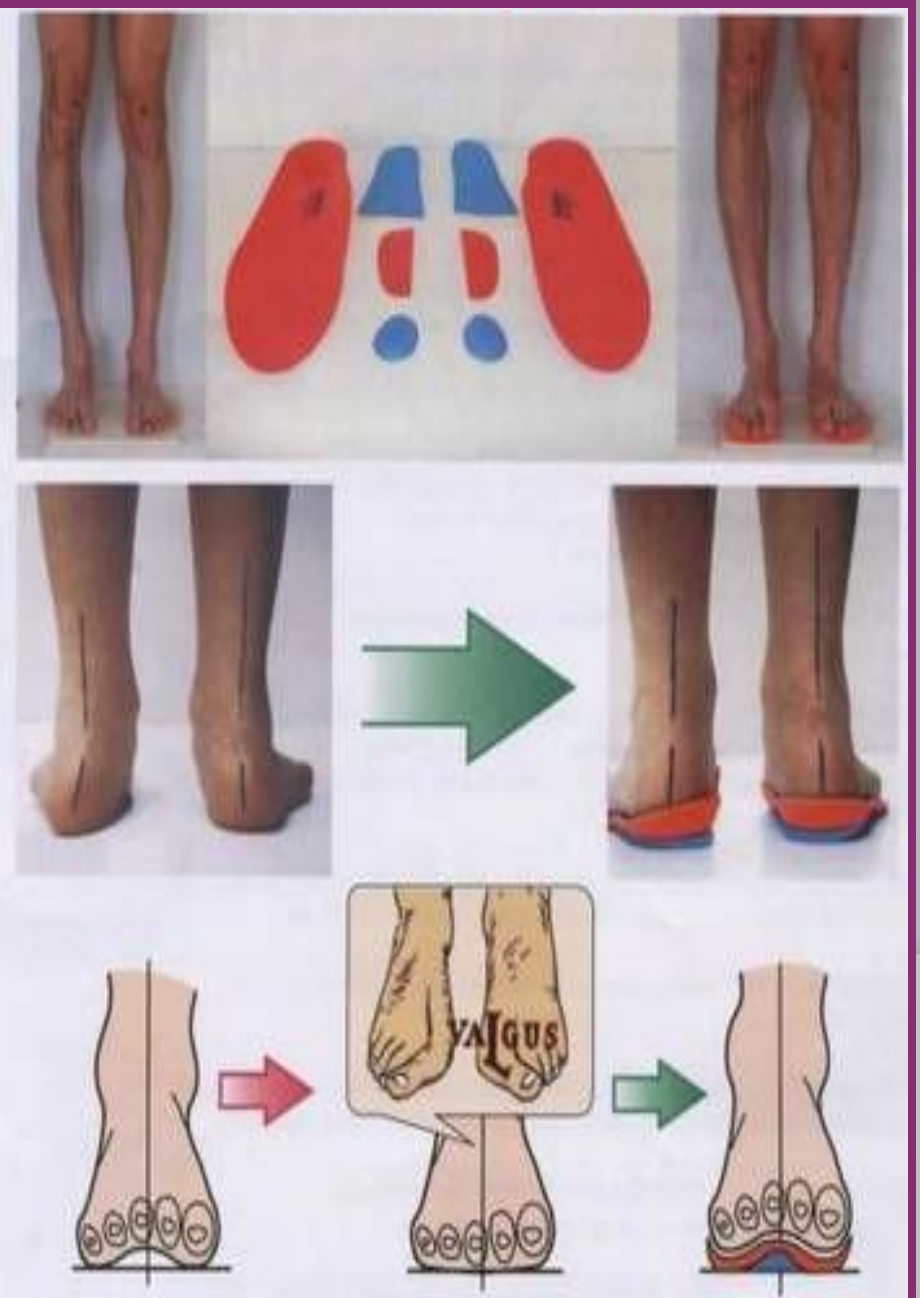
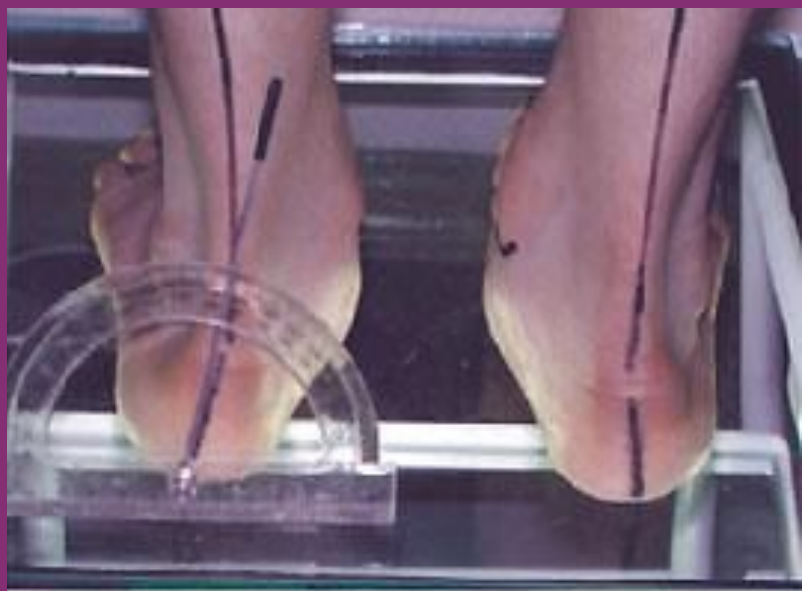
ВЗРОСЛЫЕ

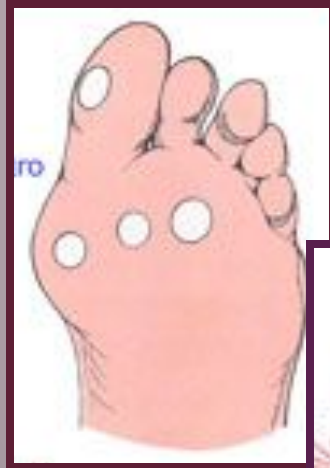
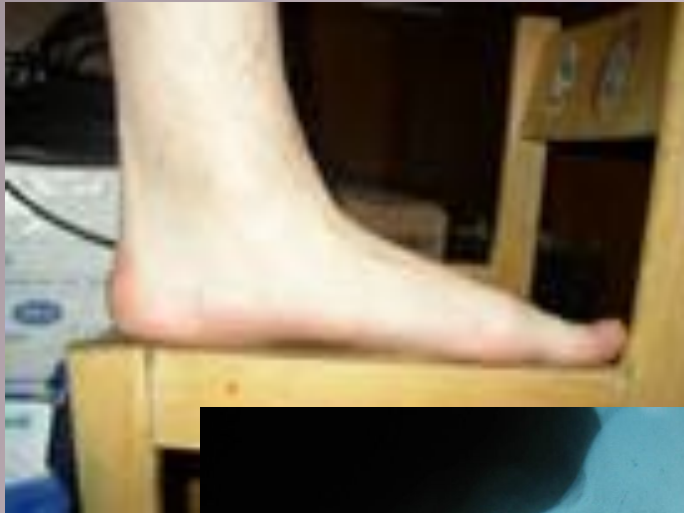


# Степени поперечного плоскостопия









- Боли в стопах, коленях, бедрах, спине
- Неестественная «тяжелая» походка и осанка, косолапие при ходьбе
- Болезни коленных суставов (деформирующий артроз, воспаление менисков, разболтанность коленного сустава)
- Болезни таза (коксартроз)
- Болезни позвоночника (остеохондроз, искривления, грыжи межпозвоночных дисков, радикулит)
- Плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.



**НОРМА**



БОЛИ В ОБЛАСТИ  
ПОЗВОНОЧНИКА

БОЛИ В  
ОБЛАСТИ  
ТАЗА

БОЛИ В  
КОЛЕНЕ

БОЛИ В  
ОБЛАСТИ  
СТОПЫ

**ПЛОСКОСТОПИЕ**

# ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ



- ваша обувь стоптана и изношена с внутренней стороны
- ноги быстро утомляются при ходьбе и работе на ногах
- появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести, отечность
- очень трудно ходить на каблуках
- нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше (особенно по ширине)
- стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.





**С И Н К В Е Й Н**

**Название**

**(существительное)**

**Описание**

**(прилагательное)**

**Действия**

**(глагол)**

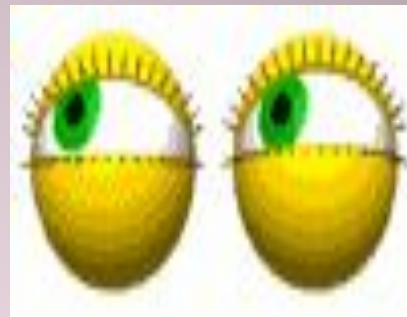
**Чувство**

**(фраза)**

**Повторение сути**

**(существительное)**

**ВСЕМ  
СПАСИБО  
ЗА УРОК**



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**