



Сколиоз – это поправимо!

Цель

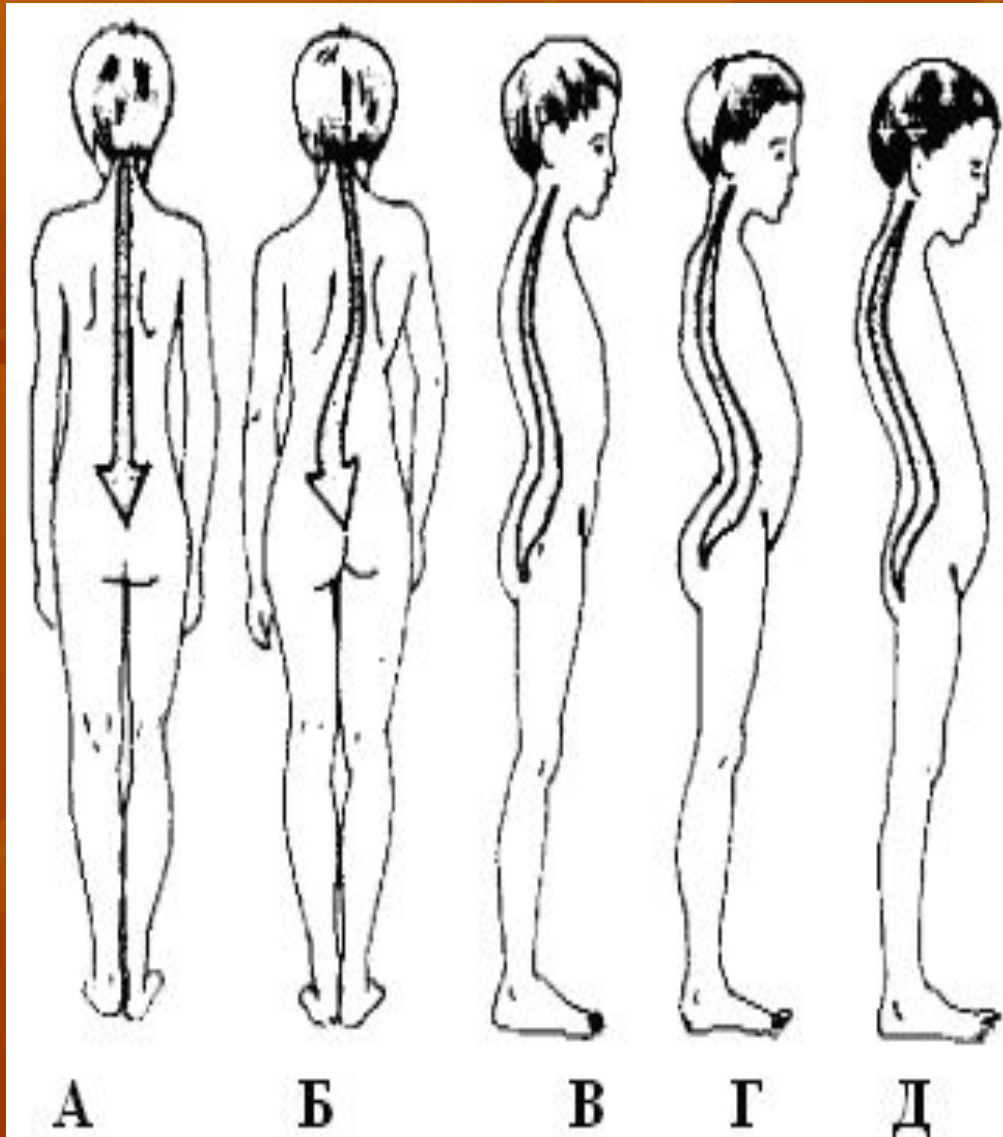
- Понять, что такое сколиоз и определить причины его возникновения.
- Выявить меры профилактики сколиоза.
- Научиться самой и объяснить учащимся, как бороться со сколиозом.
- Проинформировать учащихся о болезни сколиоз.
- Обозначить методы лечения и образ жизни людей имеющих сколиоз.

Значение позвоночника для человека

самые важные функции

- • ПОВЗВОНОЧНИК НЕСЕТ ТЕЛО, удерживает
- • выступает опорой
- • защищает МОЗГ
- • обеспечивает, уменьшает
- • поддерживает

Что такое сколиоз?



Серьёзная деформация
приводит к
изменению
косметического
дефекта, сколиоз
приводит к
расстройствам
деятельности

Виды нарушения осанки

Различают следующие нарушения осанки:

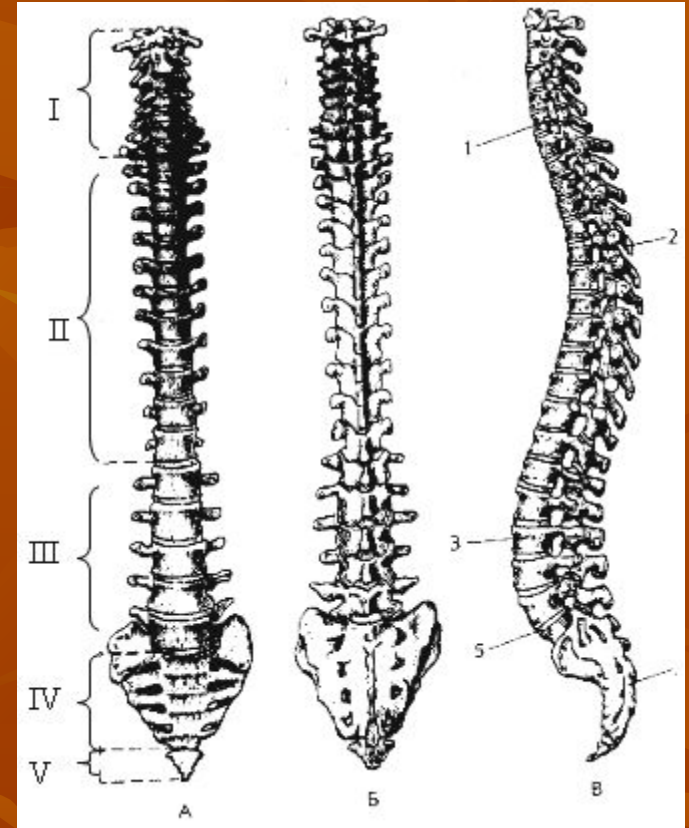
сутуловатость

круглая спина

кругло-вогнутая спина

плоская спина

плоско-вогнутая спина



Причины возникновения сколиоза

- Неразвитые мышцы
- Возрастные изменения.
- Перенапряжения отдельных групп позвонков.
- Воспалительными процессами и нарушением обмена веществ.
- отголоском психологической боли человека
- заболеваниями внутренних органов.



Опрос

Что такое сколиоз?

- знают 8 человек
- 3 человека знают ответы частично
- 12 человек не знают

Есть ли у вас сколиоз?

- 5 человек имеют искривление
- 4 человека не имеют
- 12 человек не знают есть ли у них сколиоз

Проведение мастер - класса на уроке физкультуры



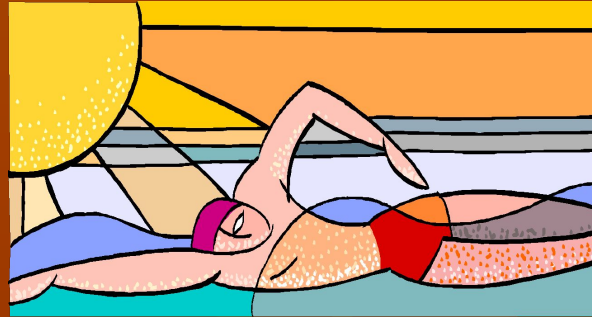
Мы очень понравился наш урок физкультуры. Это были интересные упражнения, но и конечно важно следить за осанкой! Я узнала много нового.



Спасибо Лизе
за интересный
урок!!!



Профилактика сколиоза



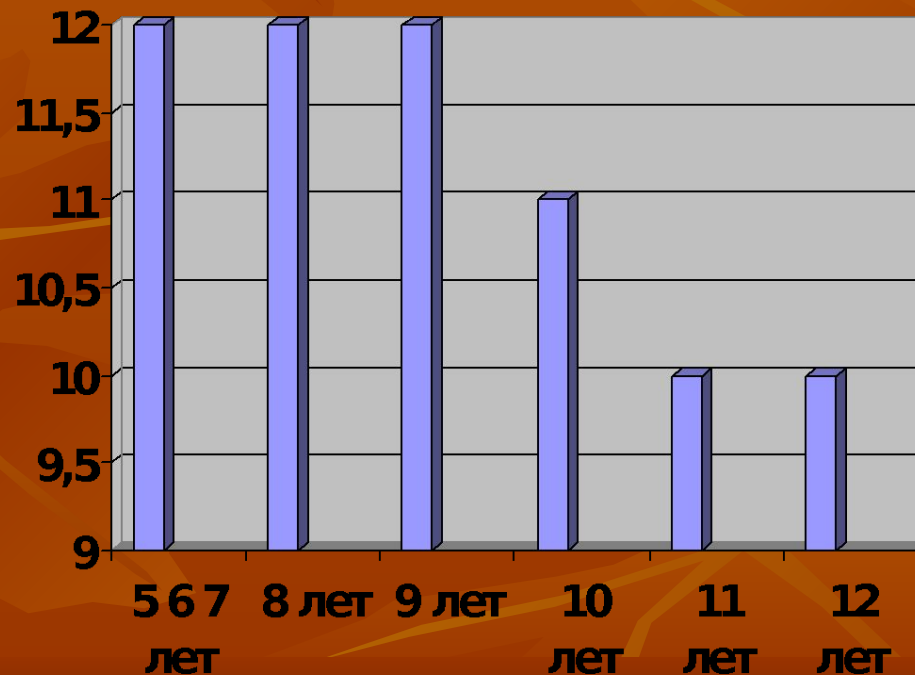
Методы лечения

- Лечебная гимнастика;
- упражнения в воде;
- массаж;
- коррекция положением;
- элементы спорта.



Я и сколиоз

На диаграмме показано как на протяжении 8-ми лет изменялся градус искривления моего позвоночника.



Я и сколиоз

Упражнение «Русалочка»



Упражнение «Качание пресса»



Упражнение «Лодочка»



Упражнение «На растяжку позвоночника»



Упражнение «Отжимание»



Упражнение «Кошечка»



Вывод

- С помощью профилактики сколиоза прогрессирование болезни действительно можно остановить, если упорно заниматься каждый день!

**Спасибо за
внимание!**