

Тема урока:

Осанка

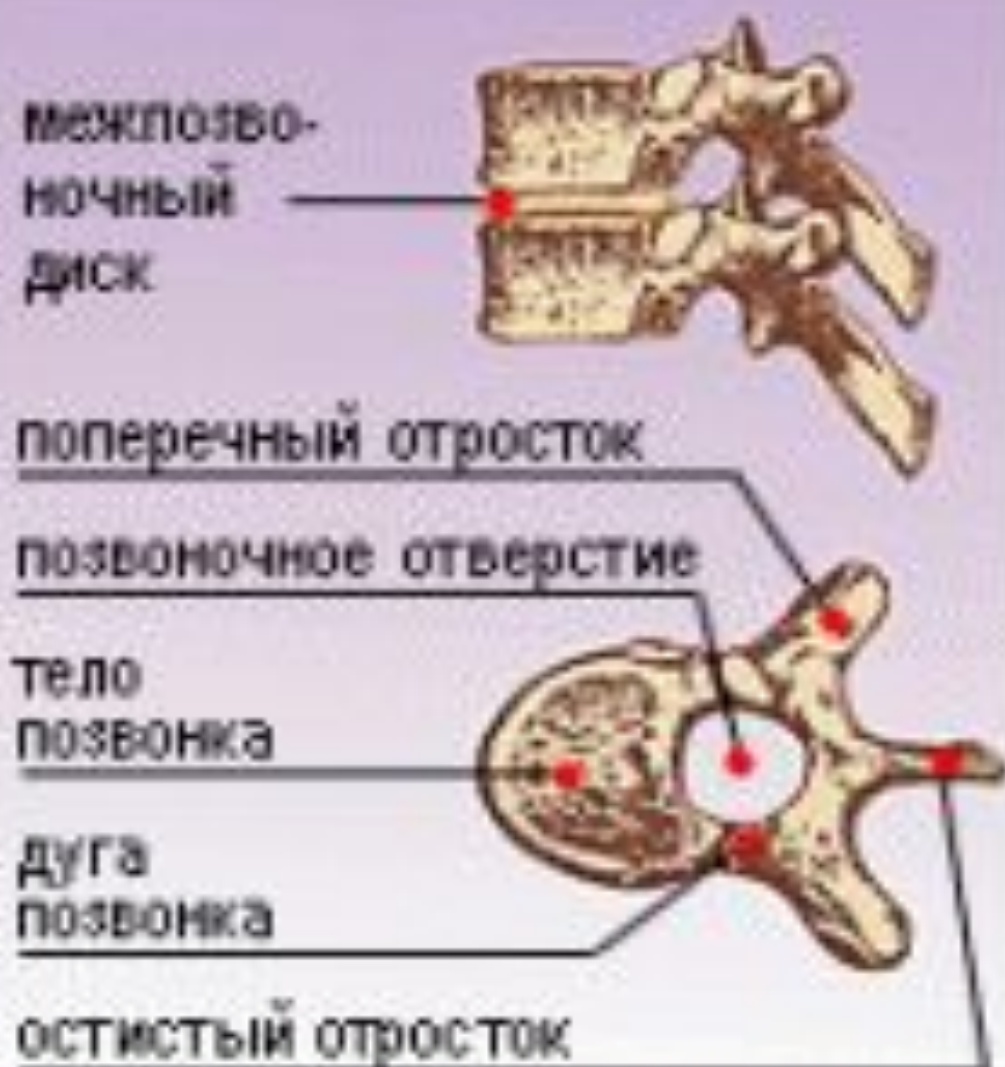
и предупреждение


плоскостопия

Отделы позвоночника



Строение позвонка





Угол свода стопы

The image is a lateral X-ray of a human foot. A white horizontal line is drawn across the base of the foot. Two green lines originate from the ends of this white line and meet at a point above the arch of the foot. A red vertical line drops from this meeting point to the white line, forming a right-angled triangle. The angle at the top vertex is labeled 'Угол свода стопы' in green. The right angle at the bottom vertex is labeled '90°' in white. The text 'Высота свода стопы' in red is positioned below the red line. A white letter 'П' is visible in the upper right area of the X-ray.

Высота свода стопы

Диагностика нарушений ОДС

Виды нарушений	1 класс (кол-во уч-ся)	8 класс (кол-во уч-ся)
Нарушение осанки	0	12
Плоскостопие	1	7
Сколиоз	0	2

Урок-здоровья

Осанка

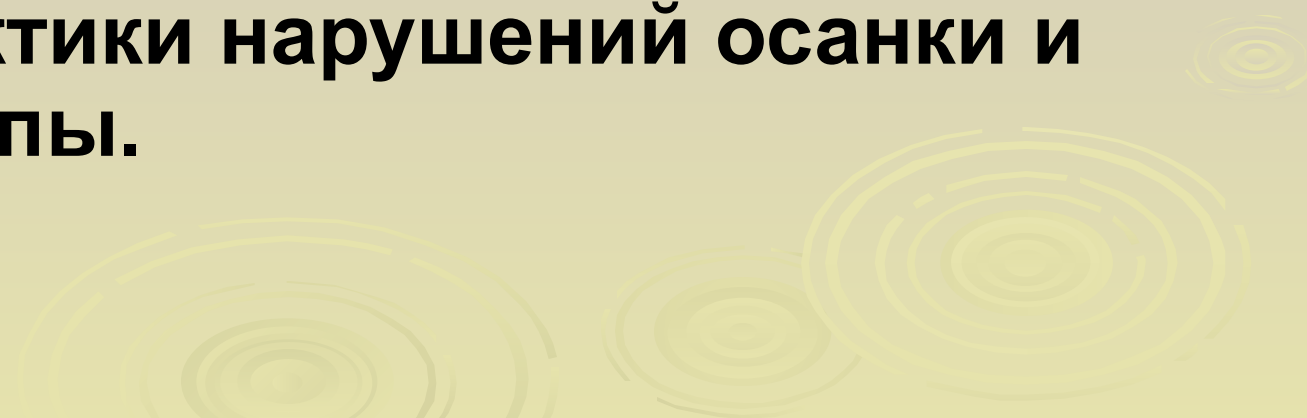
и предупреждение

плоскостопия

Цель:

**овладеть информацией о
методах предупреждения
нарушения осанки и развития
ПЛОСКОСТОПИЯ**

Задачи урока

- 1. Усвоить понятия: «Осанка» и «Плоскостопие»
 - 2. Выяснить причины изменений ОДС
 - 3. Познакомиться с методами профилактики нарушений осанки и свода стопы.
- 

**”- Поддержи свою
осанку!**

**- Над собой держи
контроль!**

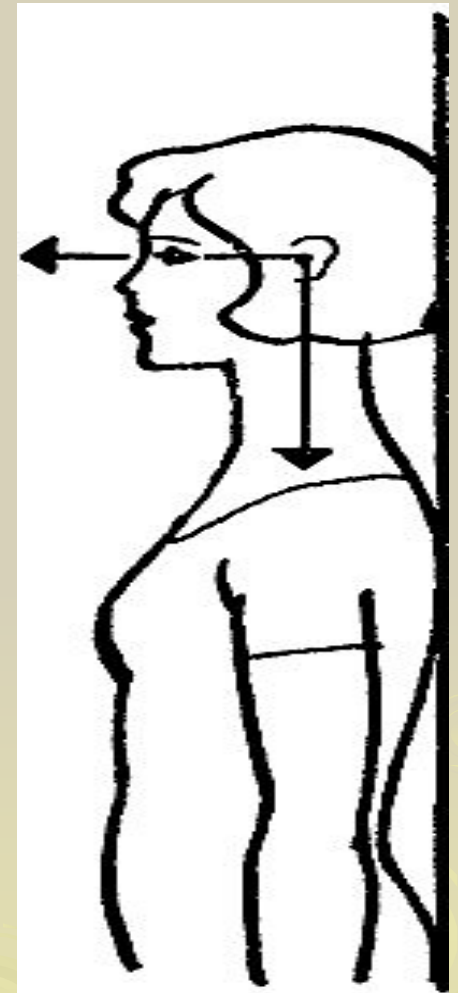
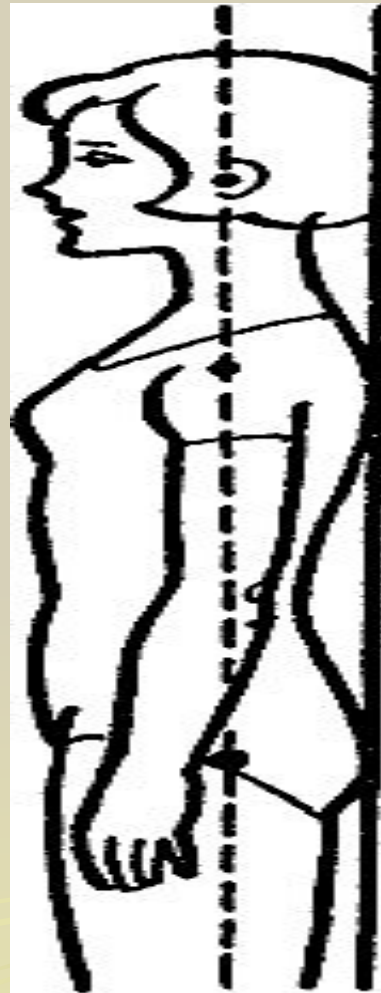
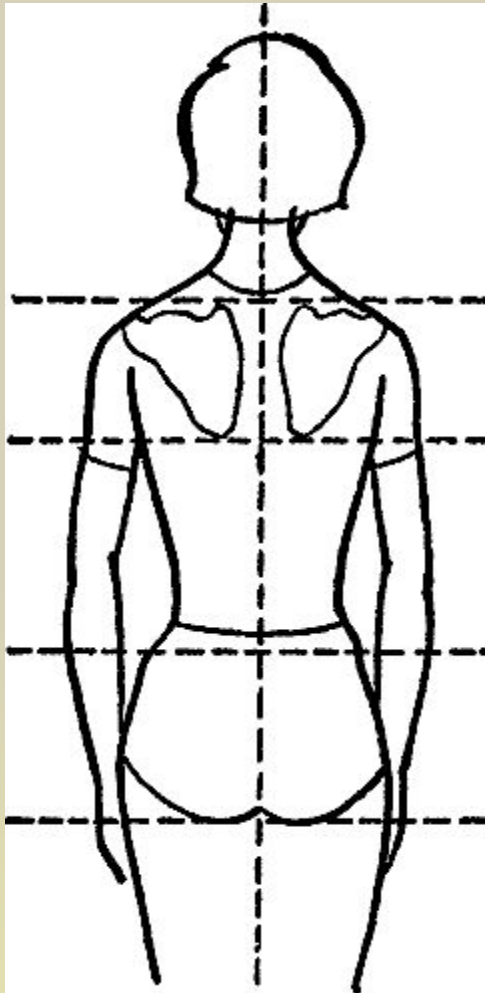
**- Не такое нынче время,
чтобы нянчиться с тобой!”**



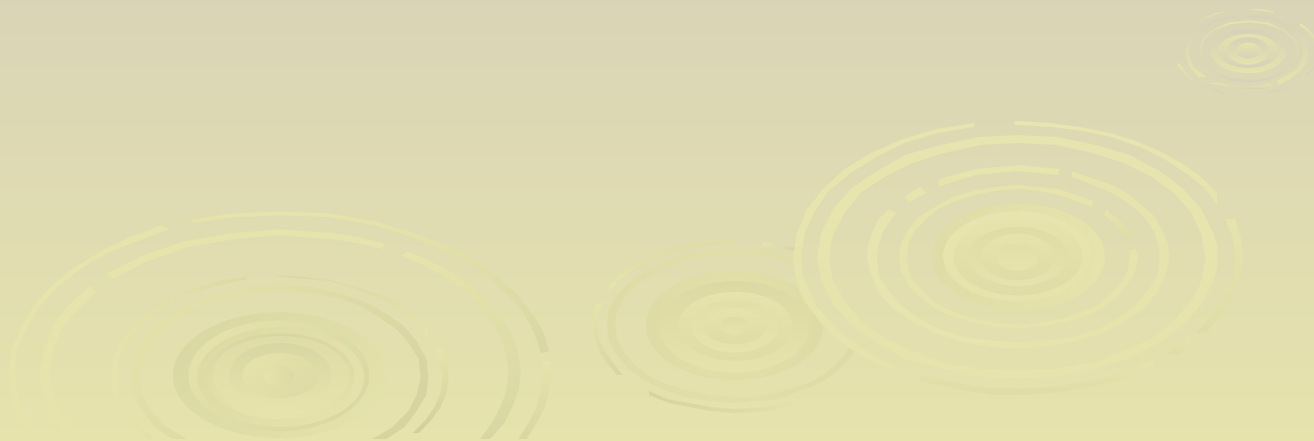
**Что такое
осанка?**



Что такое правильная осанка?

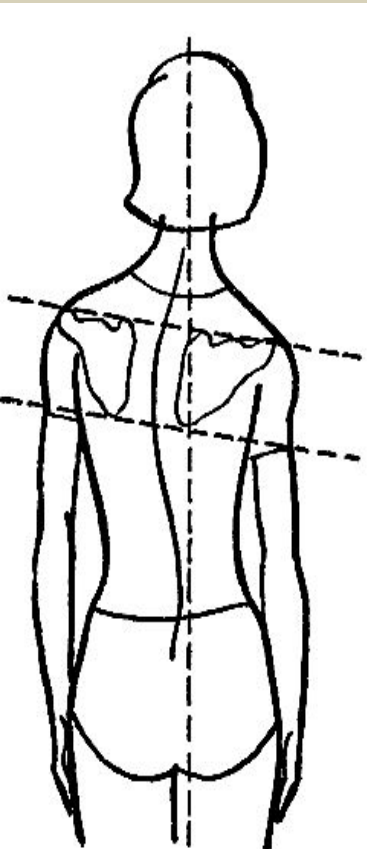


Осанка – это
привычное положение
тела во время стояния,
сидения, ходьбы



Типы неправильной осанки

1. *Кифотическая* (искривление позвоночника назад)
2. *Лордотическая* (искривление позвоночника вперед)
3. *Сколиоз* (искривление позвоночника в боковую сторону)



Определение сутулости и круглых плеч

Неблизко

Сближение

результатов и выводов

В области плечевых суставов на плечах найти наиболее удаленные друг от друга точки.

Расстояние между найденными точками со стороны груди надо разделить на расстояние между ними со стороны спины.

Расстояние между точками со стороны груди $P_{гр.} =$

$P_{гр.} : P_{сп.} \geq 1$. Осанка нормальная.

Расстояние между теми же точками со стороны спины $P_{сп.} =$

$P_{гр.} : P_{сп.} < 1$. Осанка нарушена. Чем меньше дробь, тем сильнее выражена сутулость.

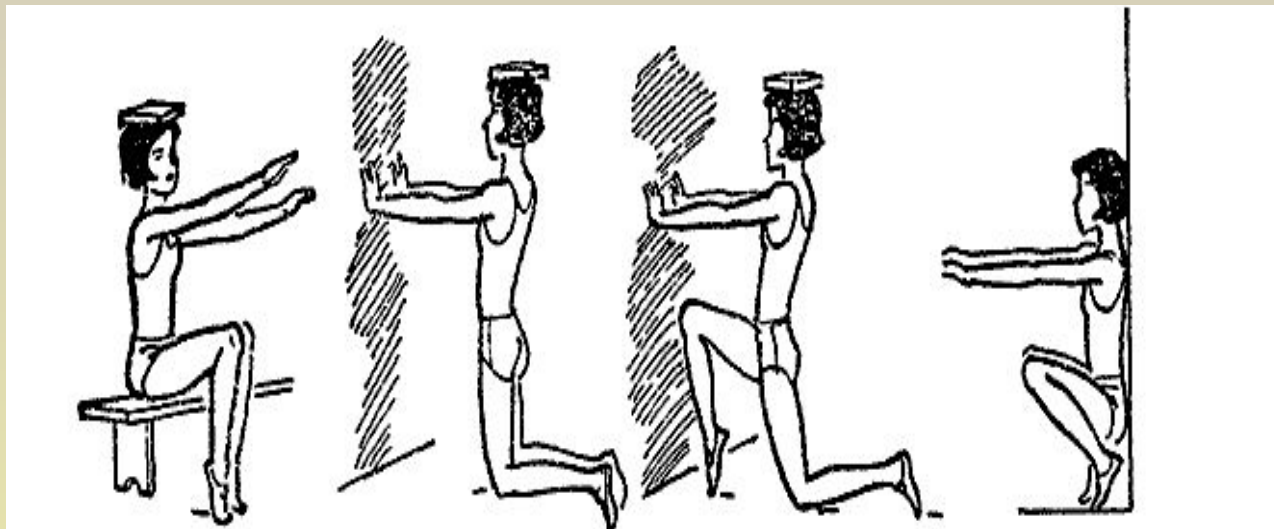
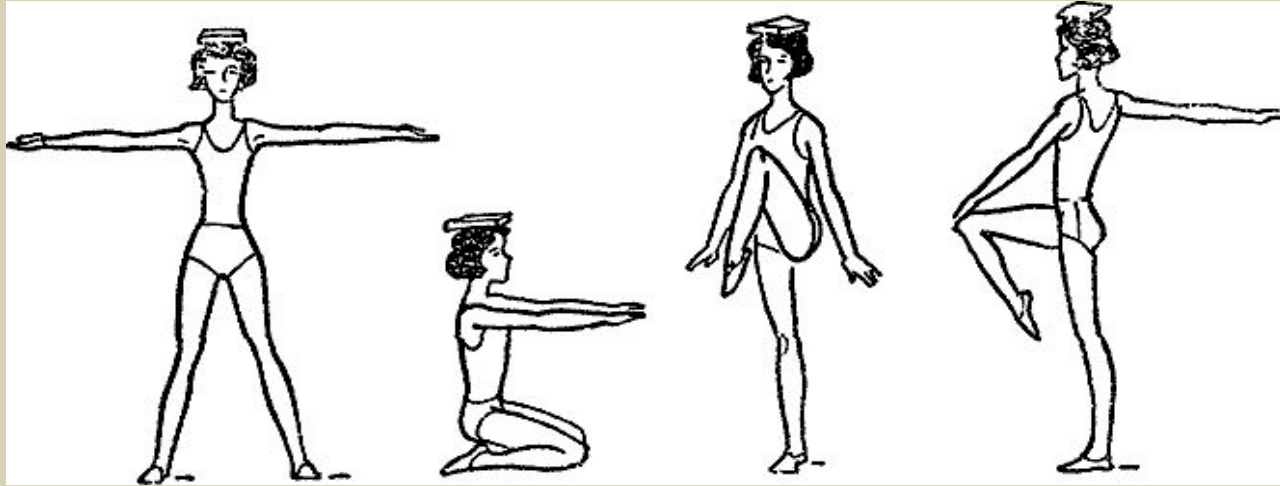


Что необходимо
делать, чтобы
не возникла
опасность
искривления
позвоночника?



Физкультпауза

Упражнения на осанку:
«домик», книга на голове»



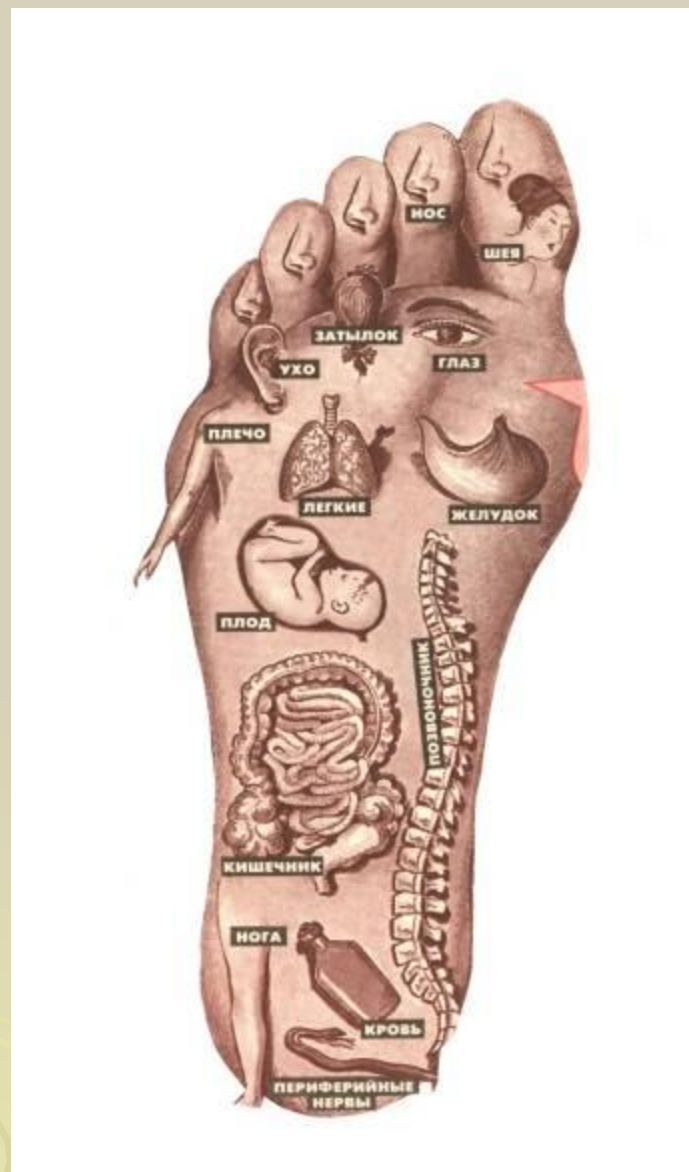
Испанская поговорка:

"Под ногой красивой девушки

мог бы протекать ручеек"

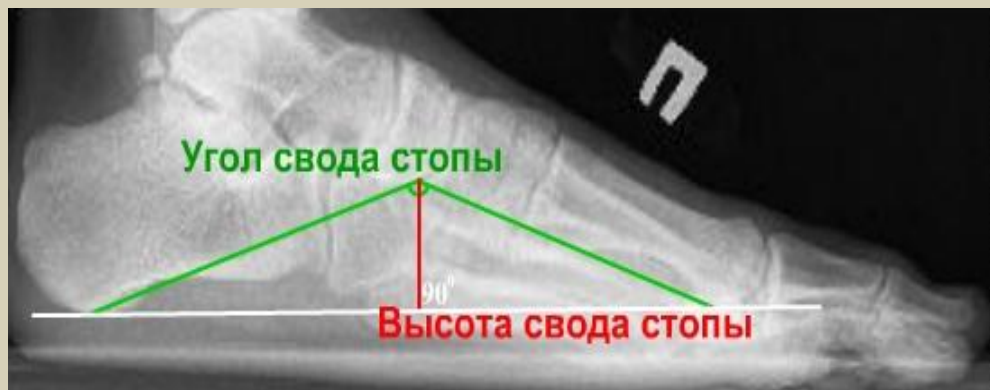
АКТИВНЫЕ ТОЧКИ СТОПЫ

Каким образом стопа связана с другими органами тела человека?



Причины и последствия плоскостопия

Нормальная стопа



Угол продольного свода. В **норме** этот угол равен **125-130** градусов.

Высота продольного свода - это перпендикуляр, опущенный из вершины угла на основание, в **норме** он равен **39** мм.

Степени продольного плоскостопия

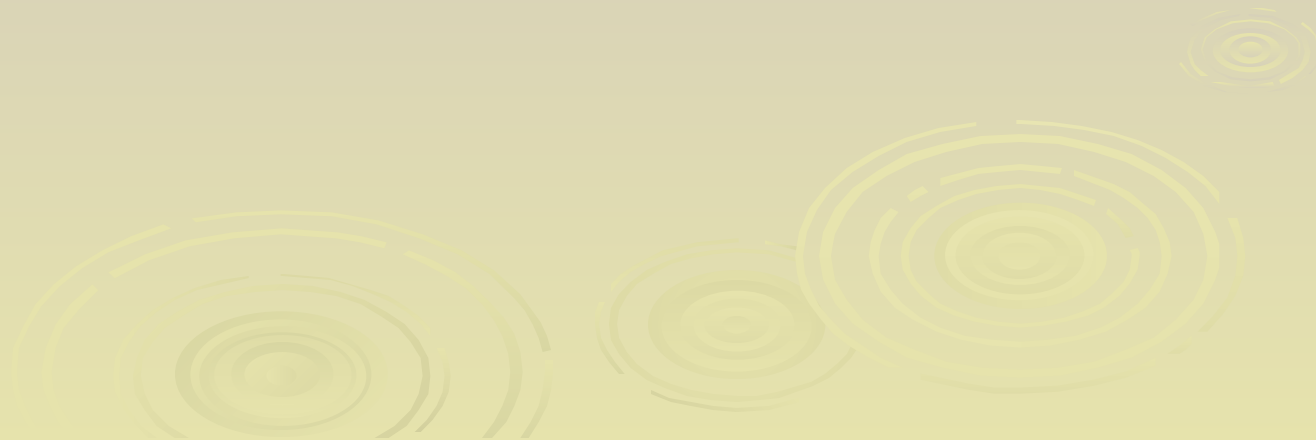


- **I степень:** угол свода 131- 140 градусов, высота свода 35-25мм. Деформаций костей стопы нет.
- **II степень:** угол свода 141- 155 градусов, высота свода 24-17мм. Имеется деформация костей.
- **III степень:** угол свода 156 градусов и выше, высота свода менее 17мм. Небольшой выступ на подошвенной поверхности пяточной кости становится массивным. Отмечается и уплощение и поперечного свода, отводящая контрактура 1 пальца

Причины и последствия плоскостопия



**Плоскостопие – это
понижение свода стопы**



Как проверить, имеется или нет у вас плоскостопие ?

Практическая работа:

«Выявление плоскостопия» (Учебник, стр.61)



Для лечения и профилактики плоскостопия используют:

1. Лечебная гимнастика
2. Массаж
3. Удобная, не сдавливающая обувь



4. При плоскостопии обязательно ношение
ортопедических стелек-супинаторов

5. Для профилактики плоскостопия рекомендуют ходьбу босиком по неровной поверхности.



6. Упражнения для мышц ног, игра в футбол и баскетбол, плавание.



Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повтор.

Ходьба

а) на носках, руки вверх

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловища влево - вправо 6-8 раз

б) поднятие на носках с упором на наружном своде стопы 10-12 раз

Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп

15-20 раз

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола

15-20 раз

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые)

10-12 раз

г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые

10-12 раз

д) круговые движения стопами внутрь, к наружи

10-12 раз

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша

10-12 раз

ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

6-8 раз

з) подбросить и поймать мяч стопами

6-8 раз

и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч

10-15 раз

Тест «Осанка и предупреждение плоскостопия»

1 Вариант

- 1. Почему искривление позвоночника, приобретенное в детстве, с трудом исправляется впоследствии?
- 2. Супинаторы используют при:
- 3. Привычное положение тела при стоянии и ходьбе - это...
- 4. Что такое лордоз?
- 5. Что такое плоскостопие?
- 6. Что такое кифоз?
- 7. Полностью процесс окостенения скелета заканчивается:
- 8. Если школьник, сидя за партой, постоянно сутулится, то развивается:
- 9) Для лечения и профилактики плоскостопия используют:
- 10. Ходьба босиком по неровной поверхности, по песку способствует:

2 Вариант

- 1. Для лечения и профилактики плоскостопия используют:
- 2. Привычное положение тела при стоянии и ходьбе - это...
- 3. Что такое плоскостопие?
- 4. Что такое лордоз?
- 5. Что такое кифоз?
- 6. Если школьник, идя в школу и обратно домой, всегда несет портфель в одной руке, то может развиваться:
- 7. Супинаторы используют при:
- 8. Дефекты осанки чаще всего возникают у:
- 9. Лордоз, кифоз, сколиоз – это типы:
- 10. Может ли при плоскостопии нарушаться осанка?

Критерии оценки:

«5»: 9-10 правильных ответов;

«4»: 7-8 правильных ответов;

«3»: 5-6 правильных ответов.

ОТВЕТЫ:

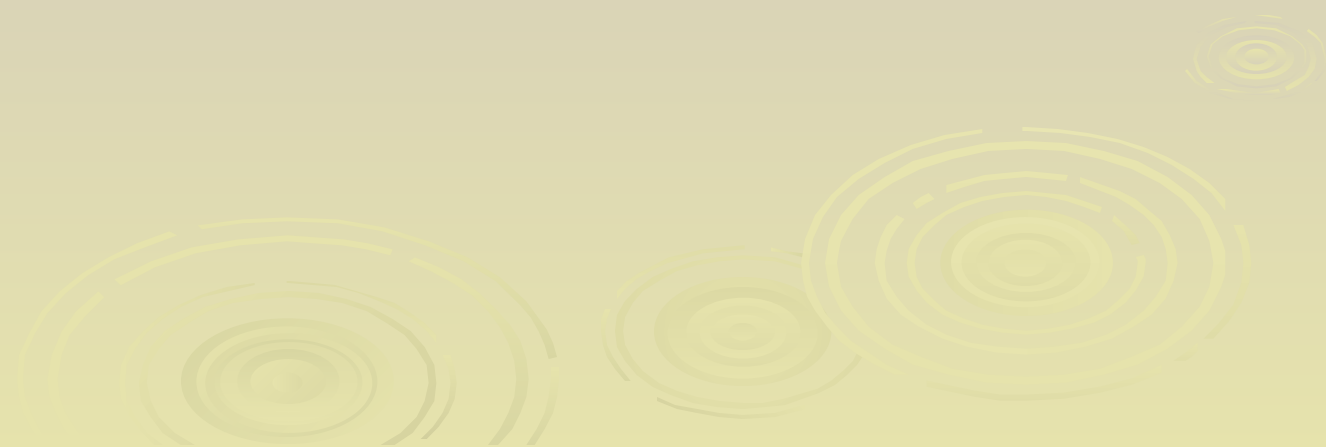
▣ 1 вариант

- ▣ 1б
- ▣ 2а
- ▣ 3б
- ▣ 4а
- ▣ 5а
- ▣ 6а
- ▣ 7б
- ▣ 8б
- ▣ 9а
- ▣ 10б

▣ 2 вариант

- ▣ 1а
- ▣ 2б
- ▣ 3а
- ▣ 4а
- ▣ 5а
- ▣ 6б
- ▣ 7а
- ▣ 8б
- ▣ 9б
- ▣ 10а

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗНАЧИТ...



Домашнее задание:

- ▣ **Изучить §12**
- ▣ **Выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.**
- ▣ **Выполнять упражнения с предметами на голове.**

Спасибо за урок!

**Будьте
здоровы!**

