

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. С.А. Суркова
с. Богословка Пензенского района Пензенской области**

**Выполнили: учащиеся 3 «Б»
класса**

**Руководитель: Васильева Л.Н.,
учитель начальных классов**

Цель работы: Изучить особенности стопы человека и их влияние на общее состояние здоровья.

Задачи исследования:

1. найти информацию о причинах развития плоскостопия, нарушения осанки, о взаимосвязи осанки и здоровья;
2. выработать рекомендации по сохранению здоровья.

Методы исследования:

- работа с литературными источниками, отражающими состояние исследуемой проблемы;
- изучение посадки во время работы за партами, двигательной активности учащихся;
- анкетирование;
- анализ полученных результатов, разработка рекомендаций по сохранению здоровья учащихся.

Плоскостопие и его признаки

Плоскостопие - заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором происходит уплощение сводов стопы.



Методы диагностики плоскостопия:

- 0* осмотр;
- 0* плантография;
- 0* подометрия;
- 0* подография;
- 0* электромиография;
- 0* рентгенологическое исследование.

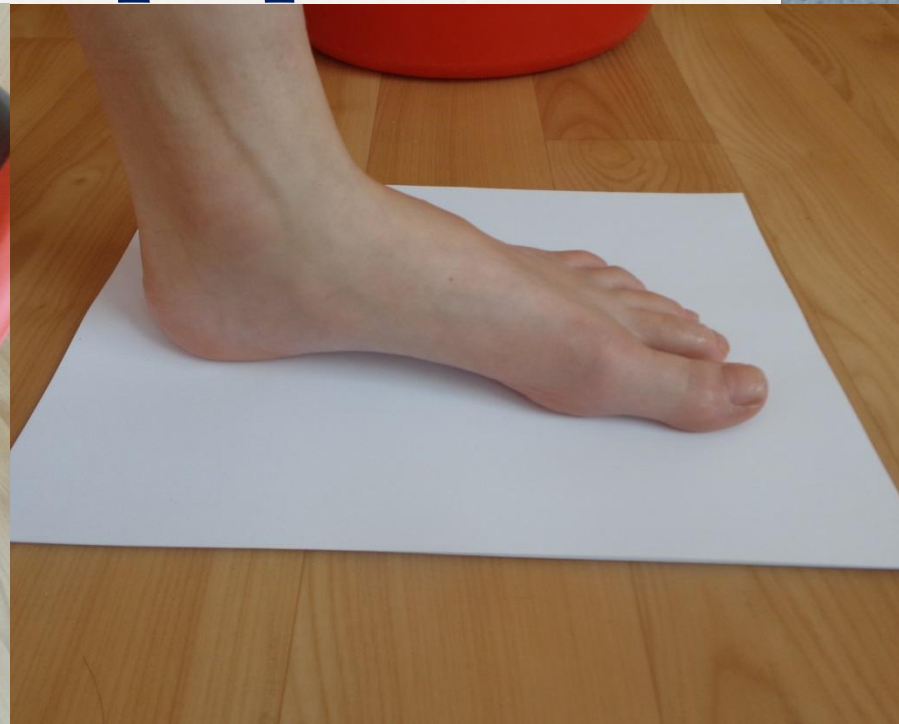
Практическая работа

Плантография



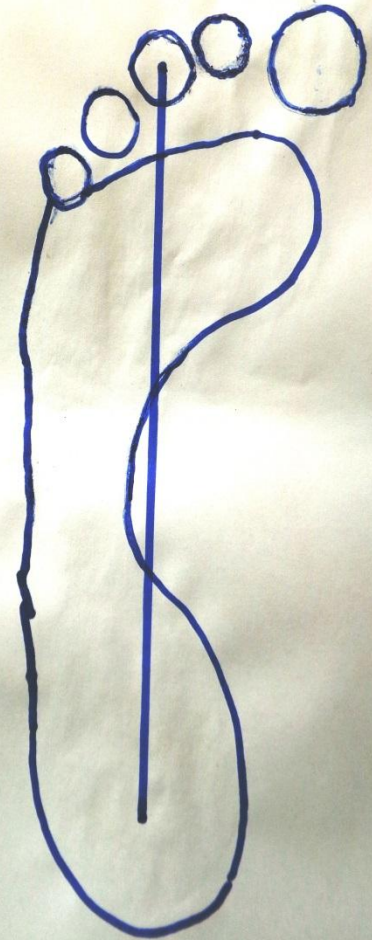
Практическая работа

Плантография



Практическая работа

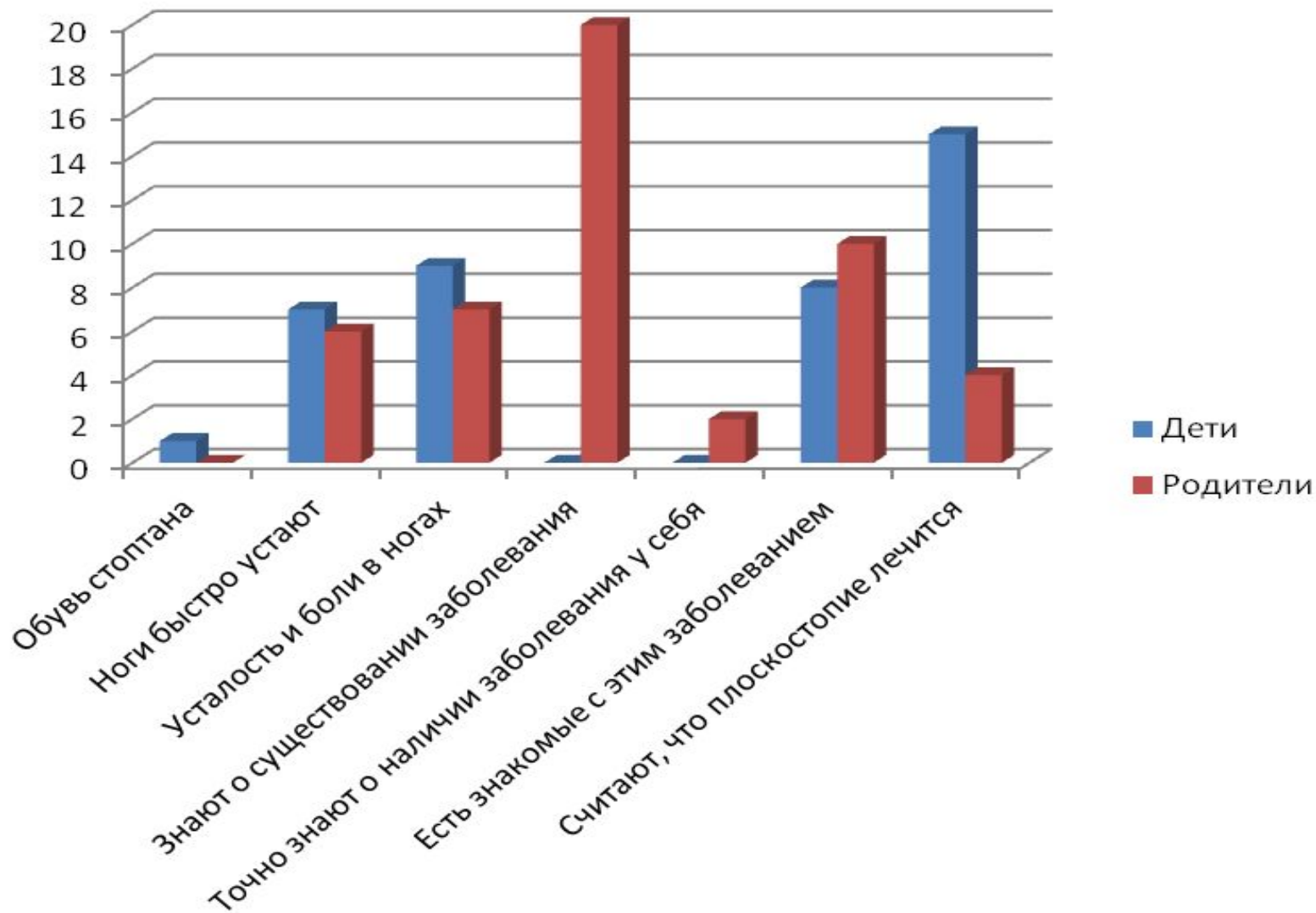
Плантография



Чем опасно плоскостопие?

- Деформация стопы, косточки большого пальца, мизинца, вросший ноготь, мозоли.
- Нарушения в развитии мышц ног.
- Заболевания коленных суставов.
- Заболевания суставов таза.
- Заболевания позвоночника.
- Сколиоз.
- Радикулит.
- Остеохондроз.
- Межпозвоночные грыжи.
- Возможно развитие варикозного расширения вен.
- Неврома Мортона (доброкачественная опухоль нервов стопы).
- Пяточная шпора.

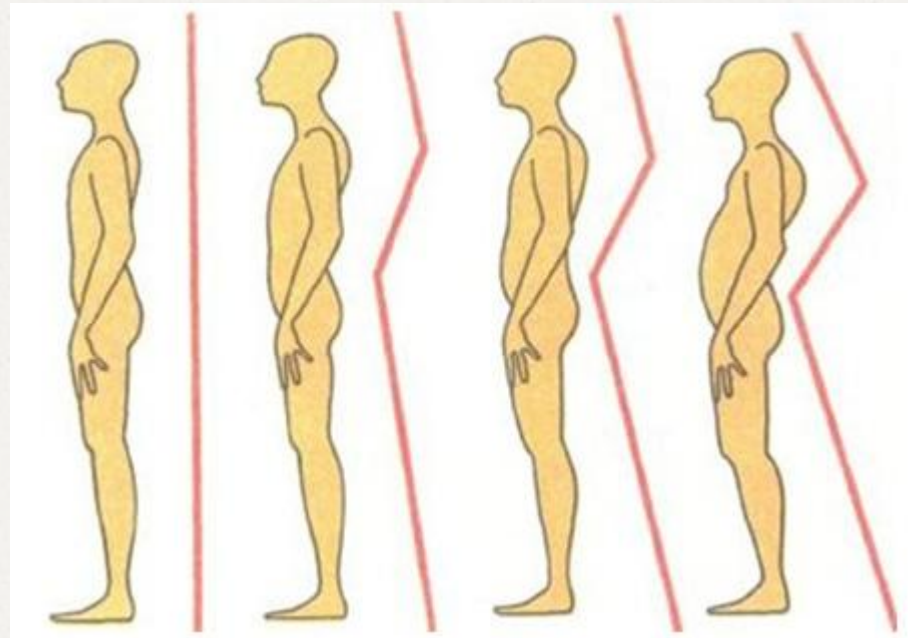
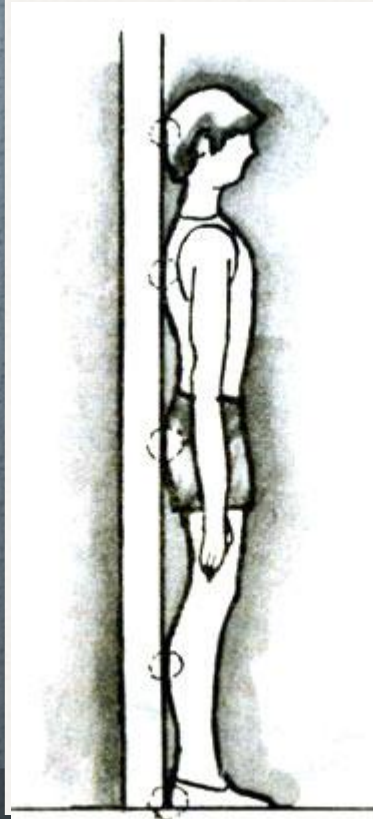
Результаты анкетирования



Признаки правильной осанки:

- **вертикальность туловища;**
- **развернутая грудная клетка;**
- **отведенные плечи;**
- **близкое расположение лопаток;**
- **подтянутый живот.**

Признаки правильной осанки:



Причины нарушения осанки:

- ✓ снижение двигательной активности;
- ✓ нарушения в рационе питания;
- ✓ плохая организация рабочего и игрового пространства;
- ✓ нарушение времени чередования труда и отдыха;
- ✓ ношение тяжестей в одной руке;
- ✓ неправильная посадка за партой;
- ✓ плоскостопие.

Неправильная посадка за партой



Сиди правилно!



Посадка при чтении



Посадка при письме



Посадка за компьютером

Источники информации

1. Тело человека. Снаружи и внутри. М.: ООО Де Агостини, 2010.
2. <http://www.ploskostopiya.net>
3. <http://www.polismed>
4. <http://www.kakprosto>
5. <http://moyaspina>
6. <http://wash-doktor.ucoz.ru>



Спасибо за внимание!