

# Надёжная опора и защита организма человека



# Цель:

- Изучить строение скелета человека, работу суставов;
- Показать важность правильной осанки при сидении, ходьбе, стоянии.

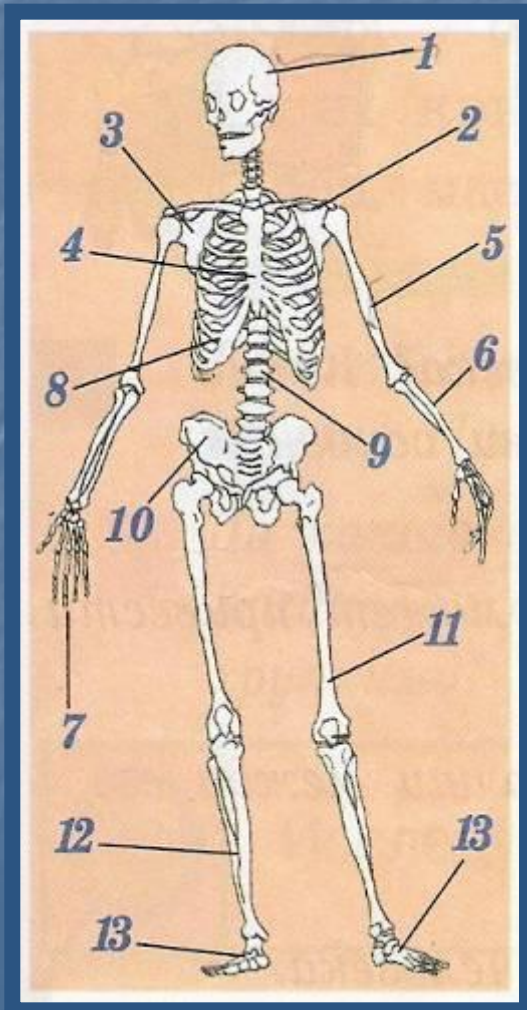


# Для чего нужен скелет?

- Скелет – опора тела человека;
- Скелет – защита внутренних органов человека;
- Вместе с мышцами скелет поддерживает форму тела и обеспечивает его движение.



# Строение скелета человека



1. Череп
2. Ключица
3. Лопатка
4. Грудина
5. Плечо
6. Предплечье
7. Кисть
8. Рёбра
9. Позвоночник
10. Таз
11. Бедро
12. Голень
13. Стопа



*Локтевой сустав*



*Коленный сустав*

# Какими свойствами обладают кости?

Скелет человека состоит из полых трубчатых костей



Кости обладают

прочностью,  
ю,  
упругостью,  
ю,  
лёгкостью

Кости прочнее железобетона и крепче древесины дуба.

Растут кости человека до 18 – 25 лет.

# Как вырасти высоким и стройным

1. Научно установлено, что с помощью физических упражнений и правильного питания можно влиять на прочность, упругость и даже на рост костей скелета.
2. Для роста костей необходим «строительный материал» - минеральные соли. Поэтому полезно питание молочными продуктами, рыбой, яйцами.
3. Для костей важна регулярная нагрузка, т.к. без неё кости рассасываются.



# Как правильно сидеть и ходить?

- Необходимо следить за своей ОСАНКОЙ.
- ОСАНКА – это привычное положение тела во время стояния, сидения или ходьбы.
- При правильной ОСАНКЕ голова и туловище составляют одну вертикальную линию, грудь слегка выдаётся вперёд, плечи развёрнуты и слегка опущены, живот втянут.
- Не следует подолгу опираться грудью на край стола. Это мешает дыханию и может привести к искривлению костей грудной клетки.



# Правила для поддержания правильной осанки

**Выполняй  
упражнения  
по укреплению  
мышц туловища**



**Спи на жесткой  
постели  
с невысокой  
подушкой.**

**Избегай  
неудобных поз.  
Через каждые  
15 мин.меняй  
позу,  
через каждые  
30 мин. вставай.**

**Правильно сиди  
за столом,  
партой,  
на стуле.  
Не горбись!**

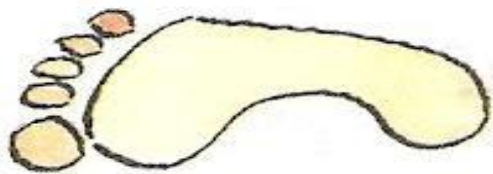
**После  
длительного  
стояния нужно  
обязательно  
полежать.**

**При переносе  
тяжестей  
равномерно  
нагружай руки.**

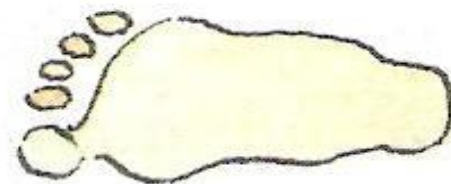
**Сиди и стой  
с максимально  
выпрямленной  
спиной.**

**Каждый день  
смотри на себя  
в зеркало. Оно  
подскажет, какая  
у тебя осанка.**





*Нормальная  
стопа*



*Плоскостопие*

- Кости ног также испытывают большую нагрузку.
- Суставы стопы и её форма должны быть правильными и здоровыми. Недостатком может быть ПЛОСКОСТОПИЕ, при котором ноги быстрее устают, болят при ходьбе и даже при стоянии.
- Помощь правильному развитию ног:

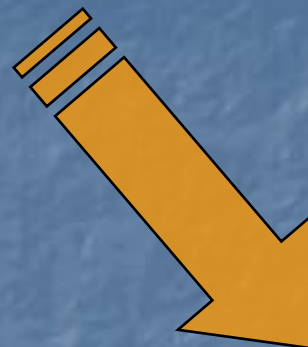
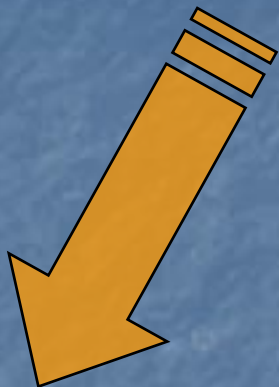
прогу  
лки

бег

физиче  
ские  
упражн  
ения

правил  
ьная  
обувь

# Травмы костей и суставов



**Растяже  
-  
ние  
связок**

**Вывих  
сустава**

**Перелом  
рук  
или ног**

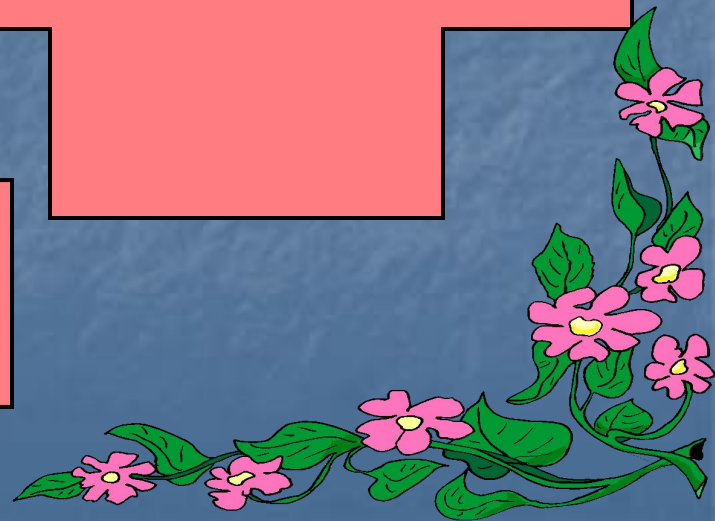
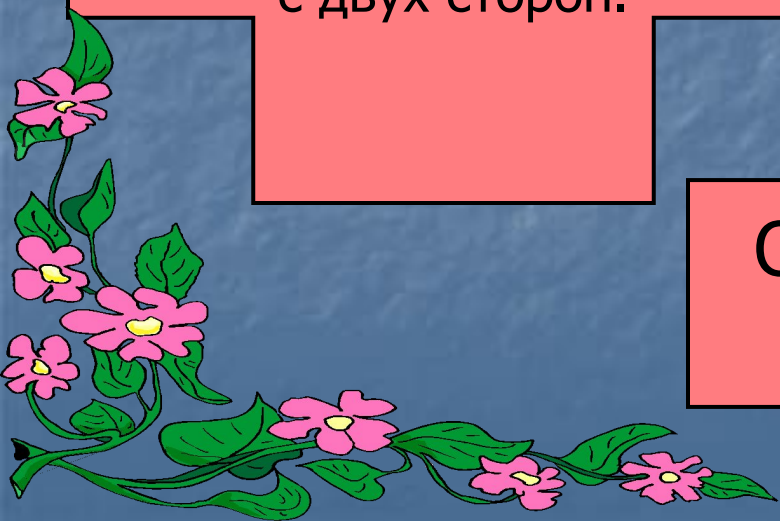


# Первая помощь

Необходимо обеспечить неподвижность сустава. Для этого следует наложить тугую повязку с плотным картоном или парой дощечек с двух сторон.

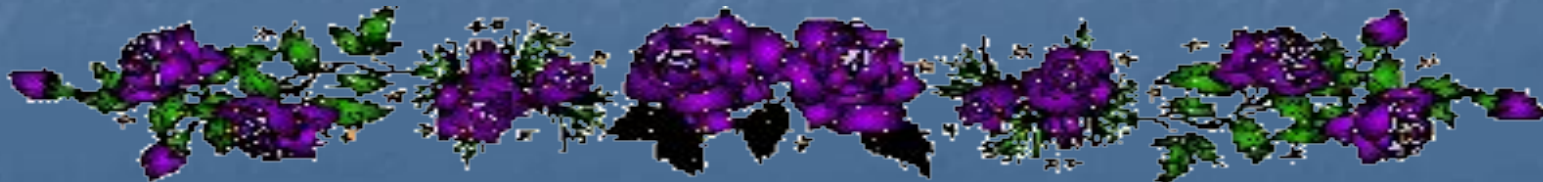
Для снижения боли нужно применить охлаждение.

Обратиться к врачу.



# ВЫВОДЫ:

- Скелет человека – это надёжная опора и защита организма;
- Очень важно бережно относиться к своему организму;
- Крайне необходимо всегда следить за своей осанкой.



# Ресурсы:

- Поглазова О. Т. Окружающий мир. Интегрированный курс. Учебник для 3 класса.
- Гостюшин А. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 1-4 кл.
- Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья.
- Пармз К. А. и др. Путешествие Джуно: Приключения в стране «Здоровье». Программа «Знай своё тело».