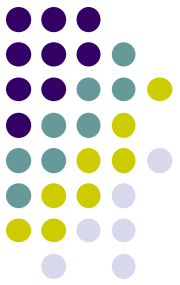


Тема :

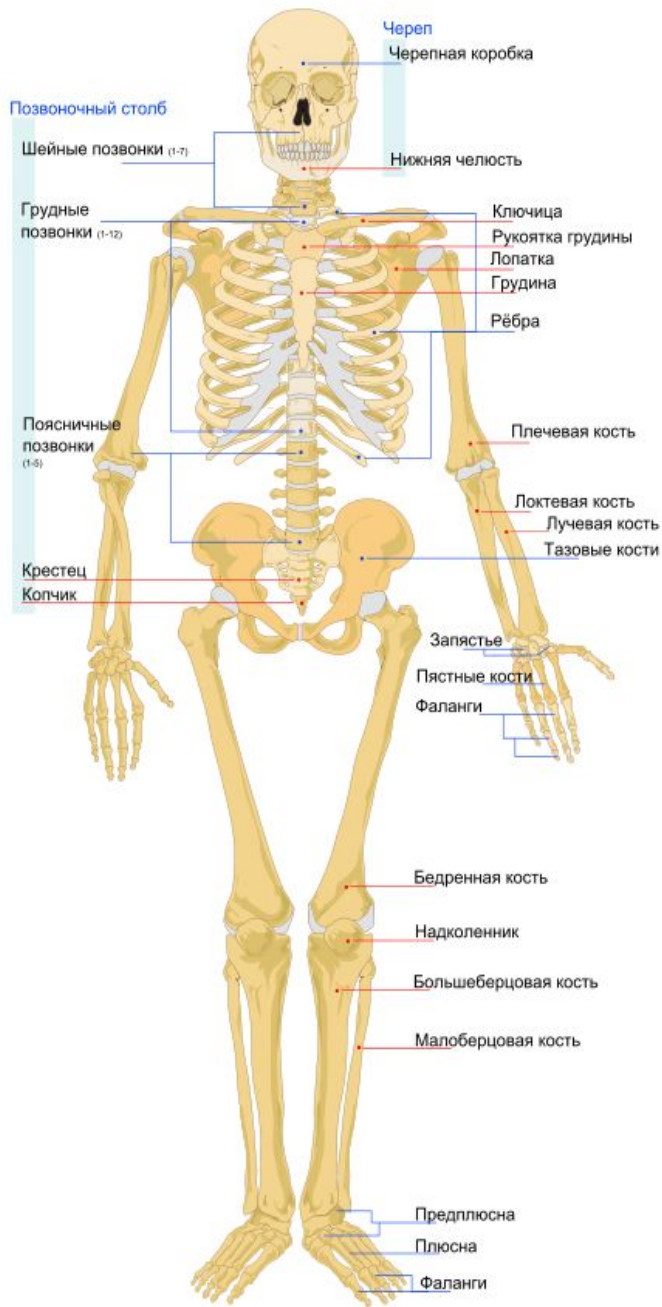
**« ПЕРВАЯ медицинская
ПОМОЩЬ
при травмах
опорно-двигательного
аппарата»**





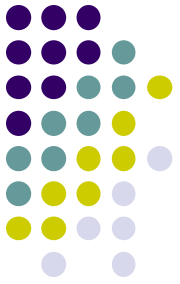
Цель урока

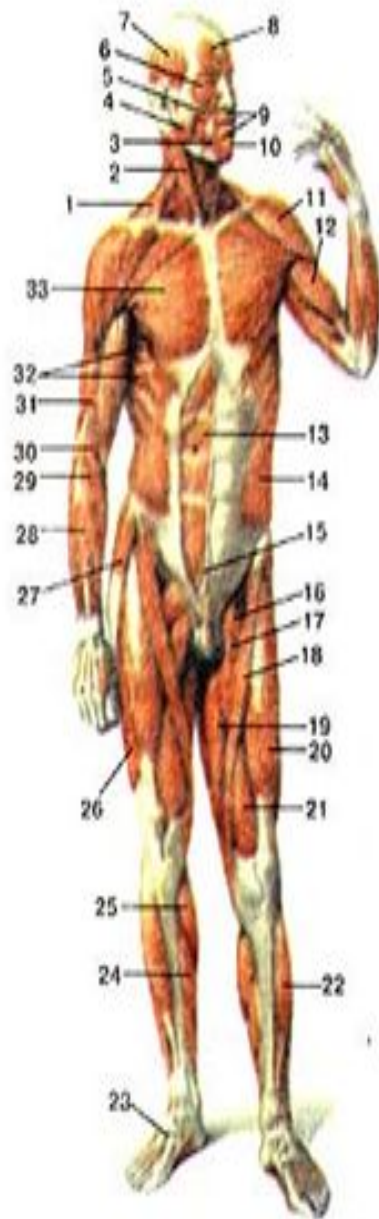
Изучить виды травм опорно-двигательного аппарата и научить первой медицинской помощи



СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА

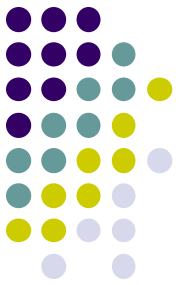
**Скелет
человека
состоит
более чем из
200 костей**





Мышцы человека

У человека
более 600
мышц



ФУНКЦИИ СКЕЛЕТА?

ОПОРА



ФУНКЦИИ МЫШЦ И СУСТАВОВ?

ДВИЖЕНИЕ



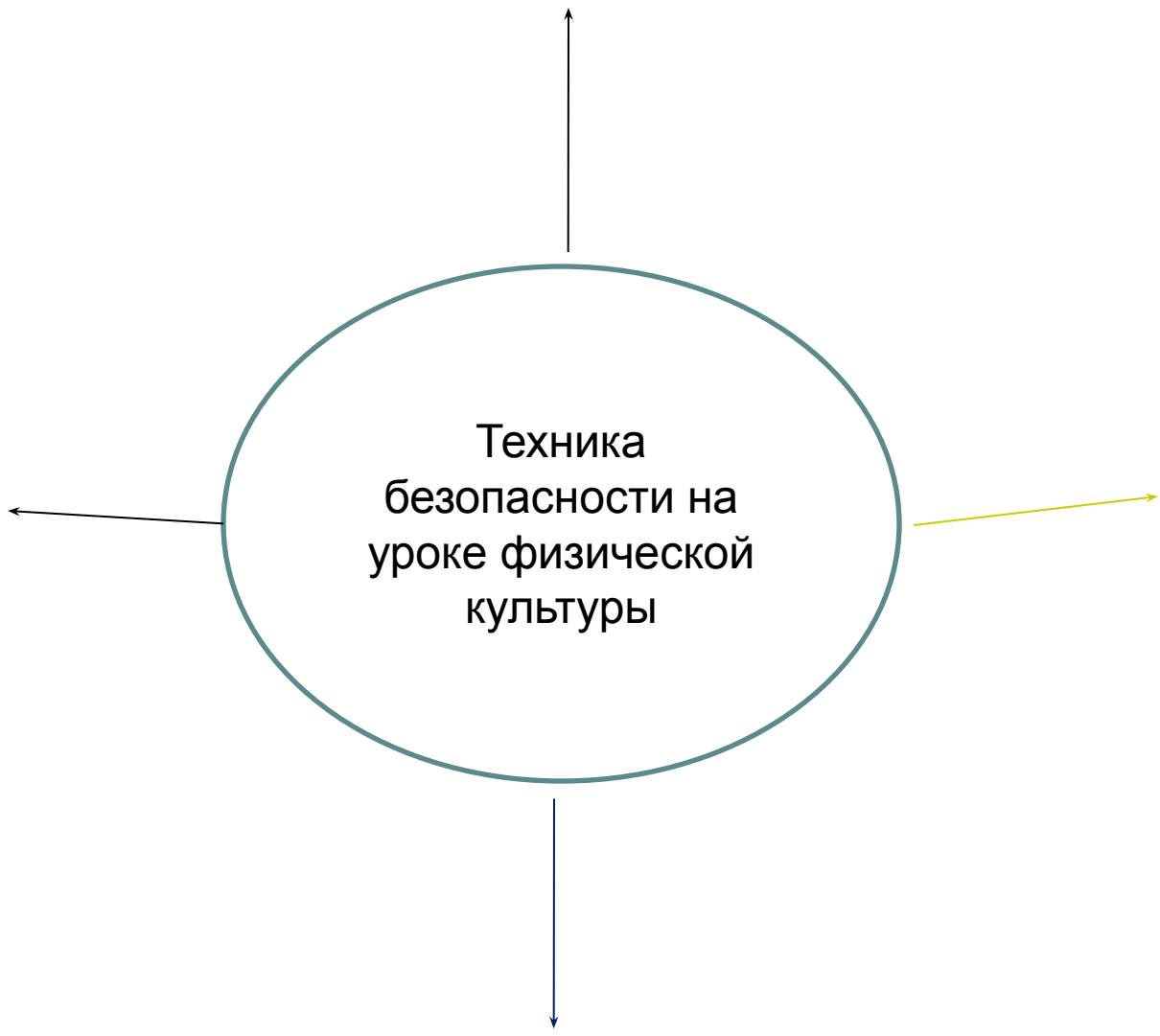
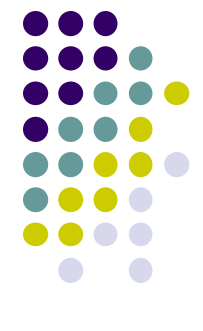
ВИДЫ ТРАВМ?

ПЕРЕЛОМЫ
РАСТЯЖЕНИЯ
УШИБЫ
ВЫВИХИ



КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ?

**СОБЛЮДАТЬ
ТЕХНИКУ
БЕЗОПАСНОСТИ**



Техника
безопасности на
уроке физической
культуры

Техника безопасности на уроке физической культуре

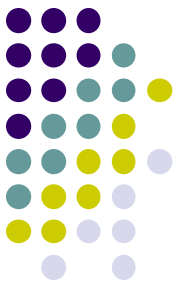


- Носить спортивную форму и спортивную обувь;
- Запрещается приходить на урок ФК: в бижутерии; в часах; с длинными ногтями; с жвачкой; с заколками; с распущенными, длинными волосами.
- Приходить на урок ФК следует только через 1,5- 2 часа после принятия пищи;
- Запрещается без учителя заходить в спортзал;
- На уроке разрешается бег вокруг площадки только в одном направлении, против часовой стрелки;
- Перед выполнением основной части урока, необходимо обязательно провести разминку на все группы мышц.
- На уроке ФК запрещается: толкаться, ставить подножки, игнорировать замечания учителя.
- Запрещено покидать урок ФК без разрешения учителя.



ПЕРВАЯ медицинская ПОМОЩЬ

при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах костей.

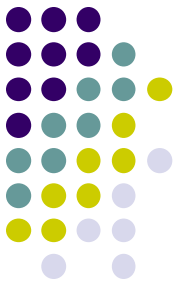


Первая помощь при ушибах.

Ушибы характеризуются повреждением мягких тканей с внутренним кровоизлиянием.

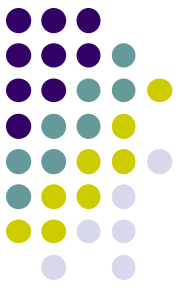
- Положить на некоторое время холодный компресс, а затем наложить повязку.
- На вторые сутки после травмы применяют тепло.
- При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой, дать противошоковые средства и транспортировать в медпункт.
- В случае если ушиб произведен в область живота, пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

Первая помощь при растяжениях и разрывах связок.



Признаками травмы служат:

- резкая боль (в первый момент),
- припухлость,
- кровоподтек и болезненность движений в суставе.
- На область поврежденной связки сначала накладывается холод, а затем тугая фиксирующая повязка, желательна эластичным бинтом.
- При значительном растяжении связок голеностопного или коленного суставов (рекомендуется шина).
- Внутрь дается анальгин или амидопирин.



Первая помощь при вывихах.

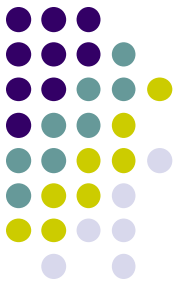
Ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи, особенно голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка пострадавшего (или его сопровождение при вывихе суставов верхней конечности) в медпункт.



перелом на рентгеновском снимке



перелом ключицы



ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ

- **Открытый** - когда нарушается целостность кожного покрова (на месте перелома имеется рана)
- **Закрытый** – без повреждения кожных покровов.



Первая помощь при переломах.

Заключается в:

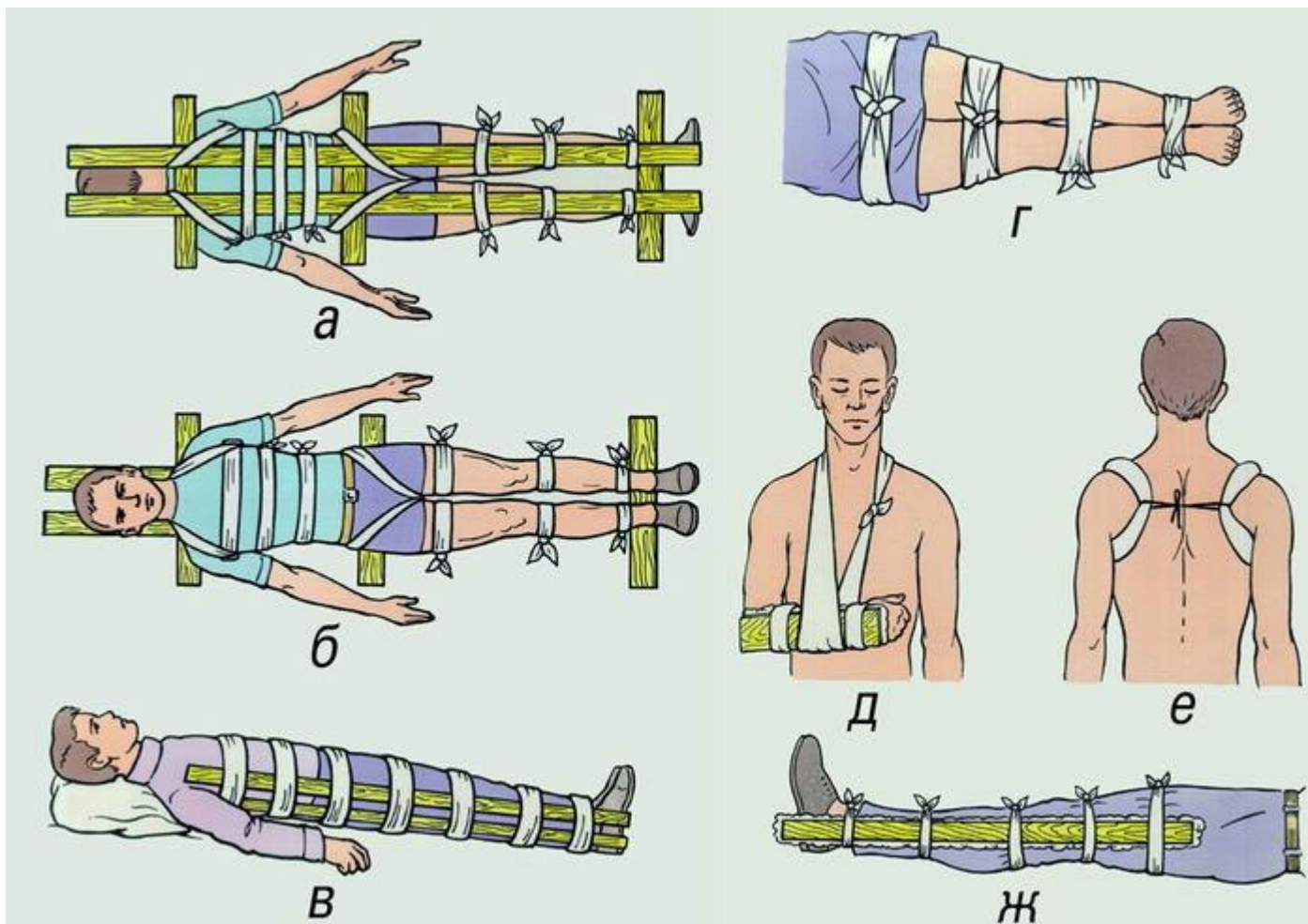
- **наложении шины из подручного материала, чтобы фиксировать место перелома и области суставов, расположенных выше и ниже его.**
- **Внутри пострадавшему дают амидопирин или анальгин и транспортируют в медпункт.**



ИММОБИЛИЗАЦИЯ



ИММОБИЛИЗАЦИЯ, ПРИДАНИЕ НЕПОДВИЖНОСТИ



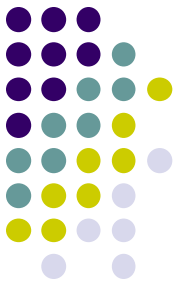
Иногда может случиться, что для шины не найдется ни пучка хвороста, ни палки. Тогда поврежденную руку рекомендуется прибинтовать к туловищу, а ногу — к здоровой ноге.



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

**Составить сценку:
«Травма на уроке
физической культуре»**

РЕФЛЕКСИЯ:



- 1. Понравилась ли вам форма проведения урока?**
- 2. Какие выводы вы для себя сделали?**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!