

Гигиена

опорно-

двигательного

аппарата.

Опорно-двигательный аппарат – это костно-мышечная система, единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований, обеспечивающий опору тела и передвижение человека или животного в пространстве, а так же движение отдельных частей тела и органов.

В неё входят: позвоночник, грудная клетка, конечности (верхние и нижние).

Позвоночник

Волнообразные изгибы позвоночника, обеспечивают его упругость. Появляются они с развитием двигательных способностей ребенка, когда он начинает держать головку, стоять, ходить.

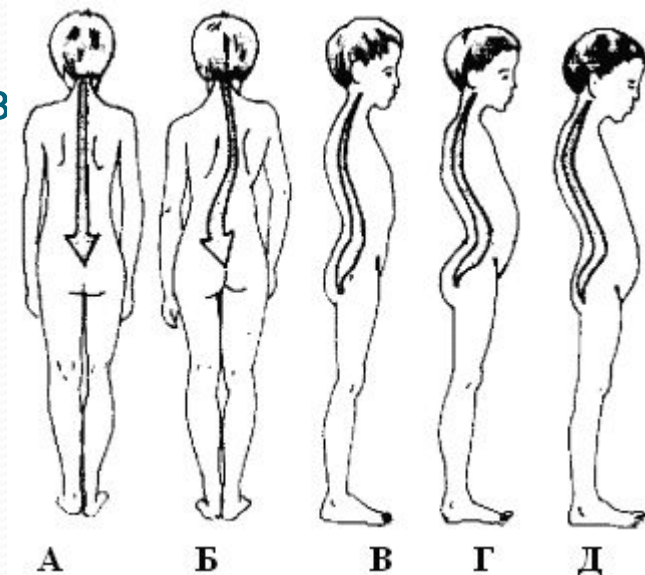
В норме позвоночник имеет 4 изгиба: 2 направленных вперед – лордозы, шейный и поясничный, и 2 направлены назад – кифозы, грудной и крестцовый.

Изгибы постепенно формируются: сначала – шейный, затем грудной, затем поясничный и самым последним формируется крестцовый.

Окончательно изгибы формируются к 18-20 годам.

Осанка – одно из важнейших понятий для определения положения тела ребенка в пространстве, обнаружении признаков ортопедических заболеваний, связанных с нарушением статико-динамических свойств позвоночника.

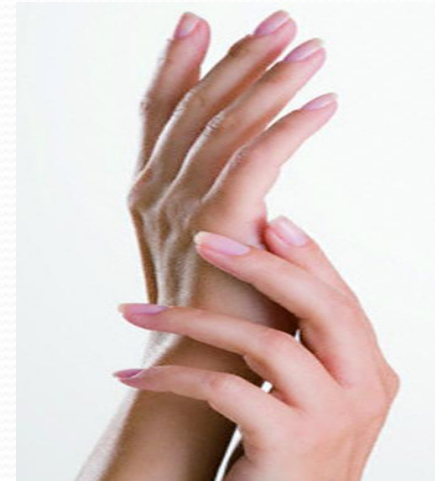
Благодаря наличию физиологических изгибов позвоночный столб имеет рессорные свойства, предохраняющие головной и спинной мозг от сотрясений. Физиологические изгибы позвоночника формируются в процессе развития двигательных навыков ребенка под влиянием мышечной тяги, а их выраженность зависит от угла наклона таза



Верхние конечности

Руки – это визитная карточка человека. Руки должны содержаться в чистоте. Часто наши руки становятся сухими от ветра и холода, чтобы сохранить ваши руки и предостеречь их от сухости, носите всегда перчатки или рукавицы. Ни в коем случае не мойте руки зимой теплой водой перед выходом на улицу без перчаток.

Чтобы предостеречь ногти от загрязнения во время работ на огороде или во время уборки квартиры, вы можете перед началом работы поскрести кусок мыла ногтями, так чтобы оно осталось под ногтями. А когда закончите работу просто промойте щеткой ногти.



Нижние конечности

Так же, как и руки, ноги должны содержаться в чистоте, Кожа на подошвах более толстая, имеет обильную сеть потовых желез.

При плохом уходе пот застаивается, разлагается и разъедает кожу. Если ноги сильно устают, рекомендуется делать по вечерам ванночки из воды комнатной температуры, добавив в таз горсть крупной соли и столовую ложку пищевой соды. При плохо подобранной обуви раздражается роговой слой, от трения образуются мозоли. Мозоли или срезают или постепенно отшелушивают от них роговые массы. Применяются салициловая и молочная кислоты.





Выполнила: Гоголева Е.

А.

Группа: 21 ФПД

Дисциплина: