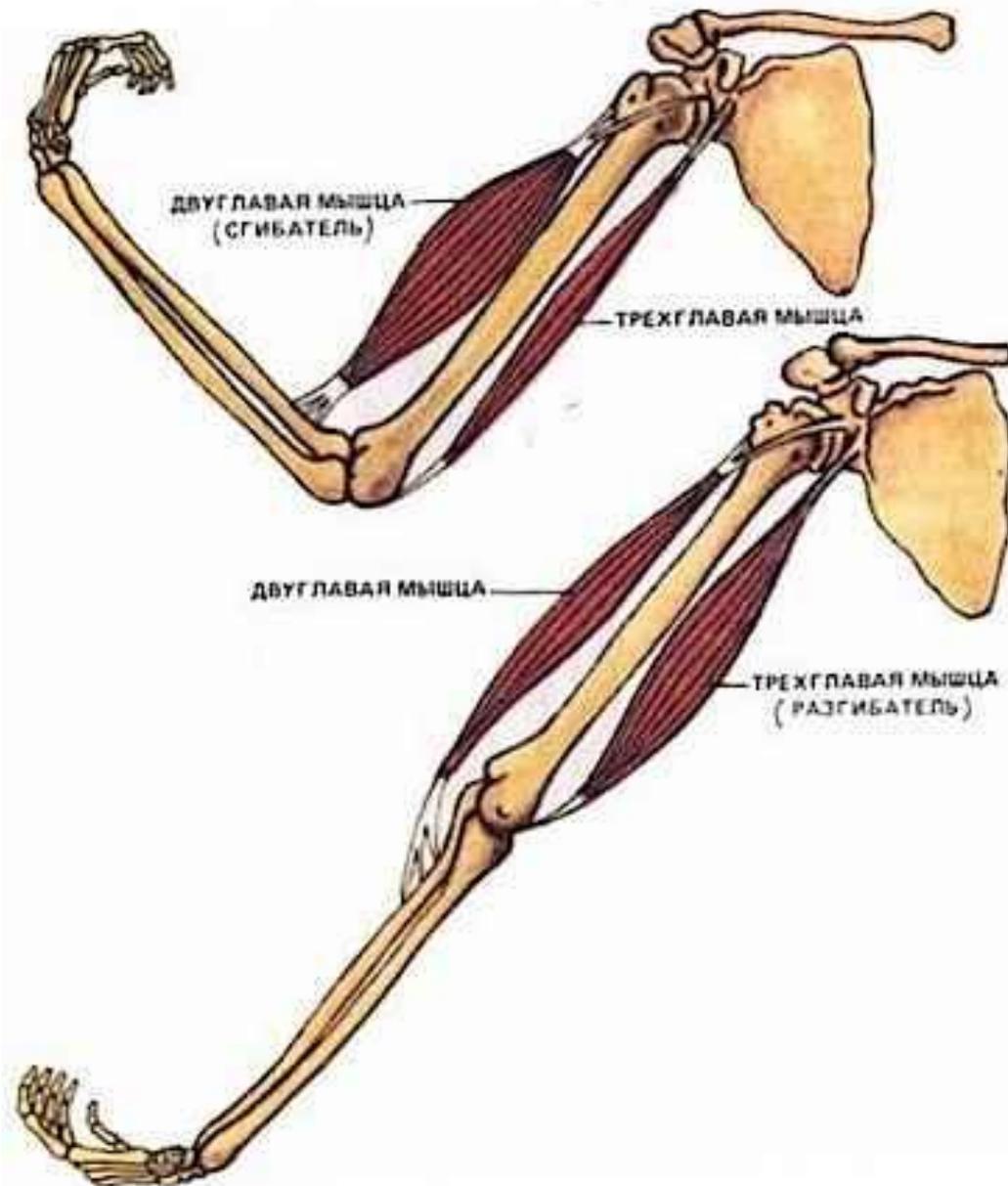


Вопросы для обсуждения:

- Какой тканью образованы мышцы человека?
- Как можно классифицировать мышцы?
- Какую функцию выполняют мышцы?
- Назовите основные группы мышц.

- Расскажите о строении и работе мышц.



За последние годы в России значительно возросло количество хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и заболеваний опорно-двигательной системы.

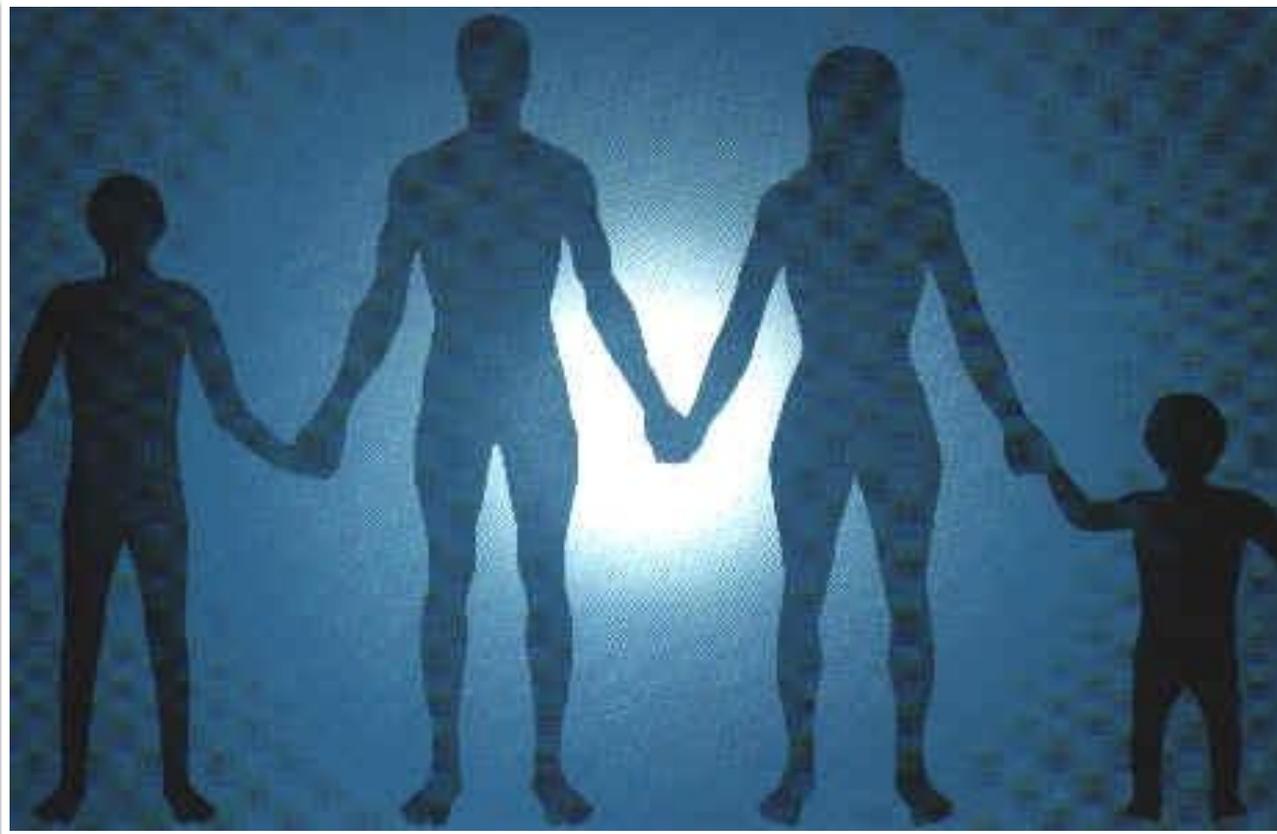
Наиболее распространенными из них являются сколиоз, лордоз, кифоз и плоскостопие

- От чего зависит амплитуда движений мышцы?
- Почему происходит утомление мышц?
- Почему после длительной или непривычной нагрузки мышцы болят?
- Как сделать так, чтобы утомление не наступало быстро?
- Динамическая и статическая работа мышц.

Из-за подобных заболеваний имеют ограничения в выборе профессии 40% выпускников школ.

К 13 – 17 годам, когда в целом завершается формирование девочки как будущей матери, практически у каждой четвертой отмечено нарушение формирования скелета.

Нарушение осанки и плоскостопие



Цель урока : ознакомление с видами искривления позвоночника, плоскостопием и их профилактикой .

Задачи:

1.выявить причины нарушения осанки, плоскостопия

2.показать, каким способом можно выявить эти нарушения и как можно их скорректировать,

3.разъяснить отрицательные последствия нарушенной осанки для здоровья

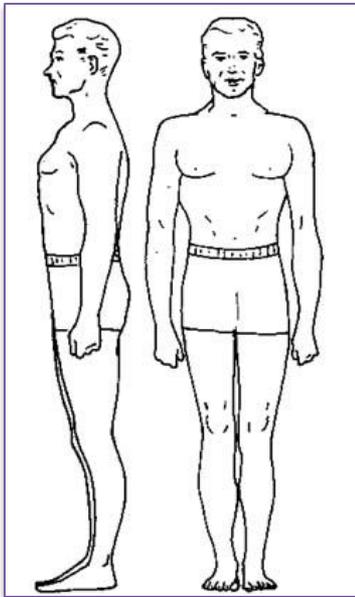
**Осанка - привычное
положение тела в покое и
при движении**

**Правильная
осанка**

**Неправильная
осанка**

Признаки правильной осанки

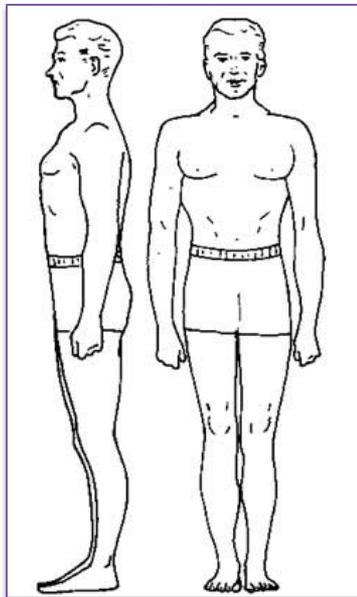
Выберите и подчеркните только правильные, на ваш взгляд, утверждения:



1. Голова и туловище держится (наклонно, прямо, откинувшись назад);
2. (Голова, рука, шея) слегка приподнята;
3. Несколько отведены назад (плечи, ноги, руки);
4. Грудная клетка (вогнута, развернута, выпукла);
5. Плечи находятся на (разном, одном) уровне;
6. Живот (подобран, опущен, расслаблен);
7. В поясничной части имеется (небольшой, средний, большой) изгиб вперед.

Признаки правильной осанки

Проверьте правильность ваших ответов:



1. Голова и туловище держится **прямо**;
2. **Голова** слегка приподнята;
3. **Плечи** несколько отведены назад,
4. Грудная клетка **развернута**;
5. Плечи находятся на **одном** уровне;
6. Живот **подобран**;
7. В **поясничной** части имеется небольшой изгиб вперед.

Правильная осанка

Обеспечивает
нормальную работу
внутренних органов
(легких, сердца,
желудка)

Неправильная осанка

- делает фигуру некрасивой,
- нарушает работу внутренних органов,
- делает невозможным выбор некоторых профессий)

Нарушения осанки:

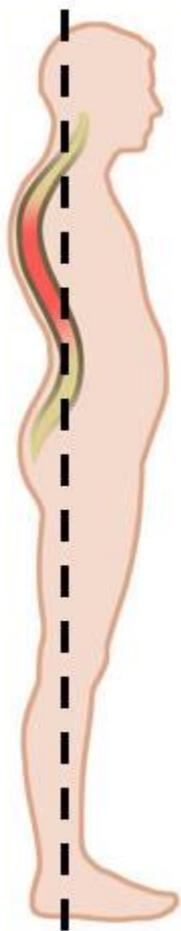
1. Лордоз

2. Кифоз

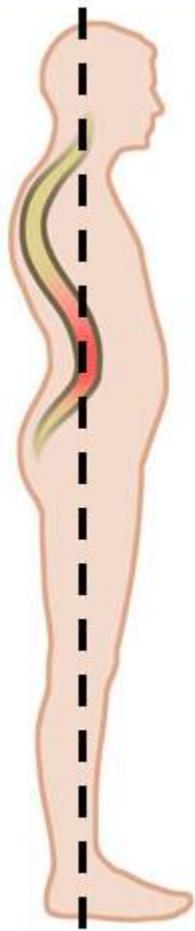
3. «Плоская спина»

4. «Круглая спина»

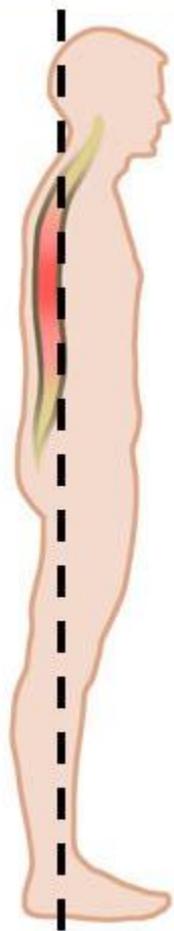
5. Сколиоз



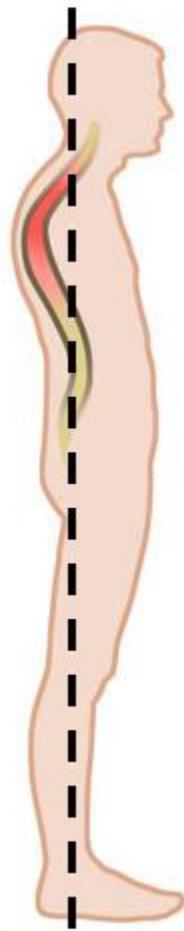
Лордоз



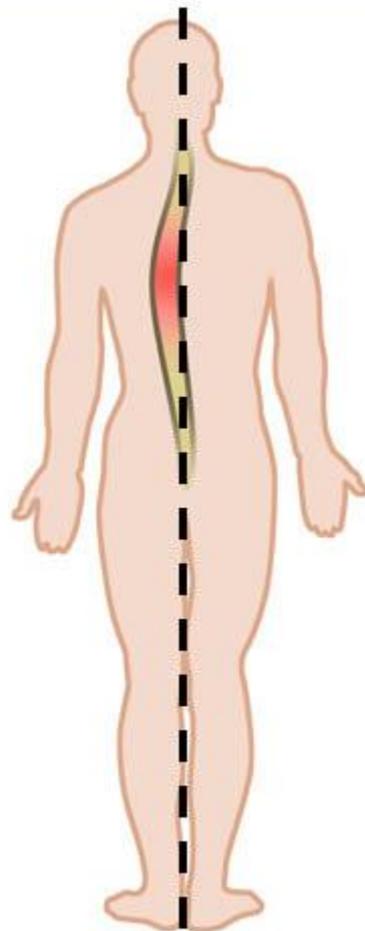
Кифоз



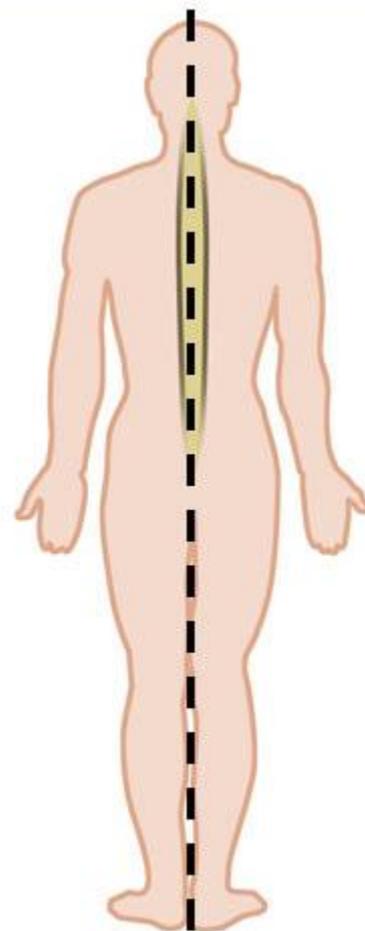
Плоская
спина



Круглая
спина

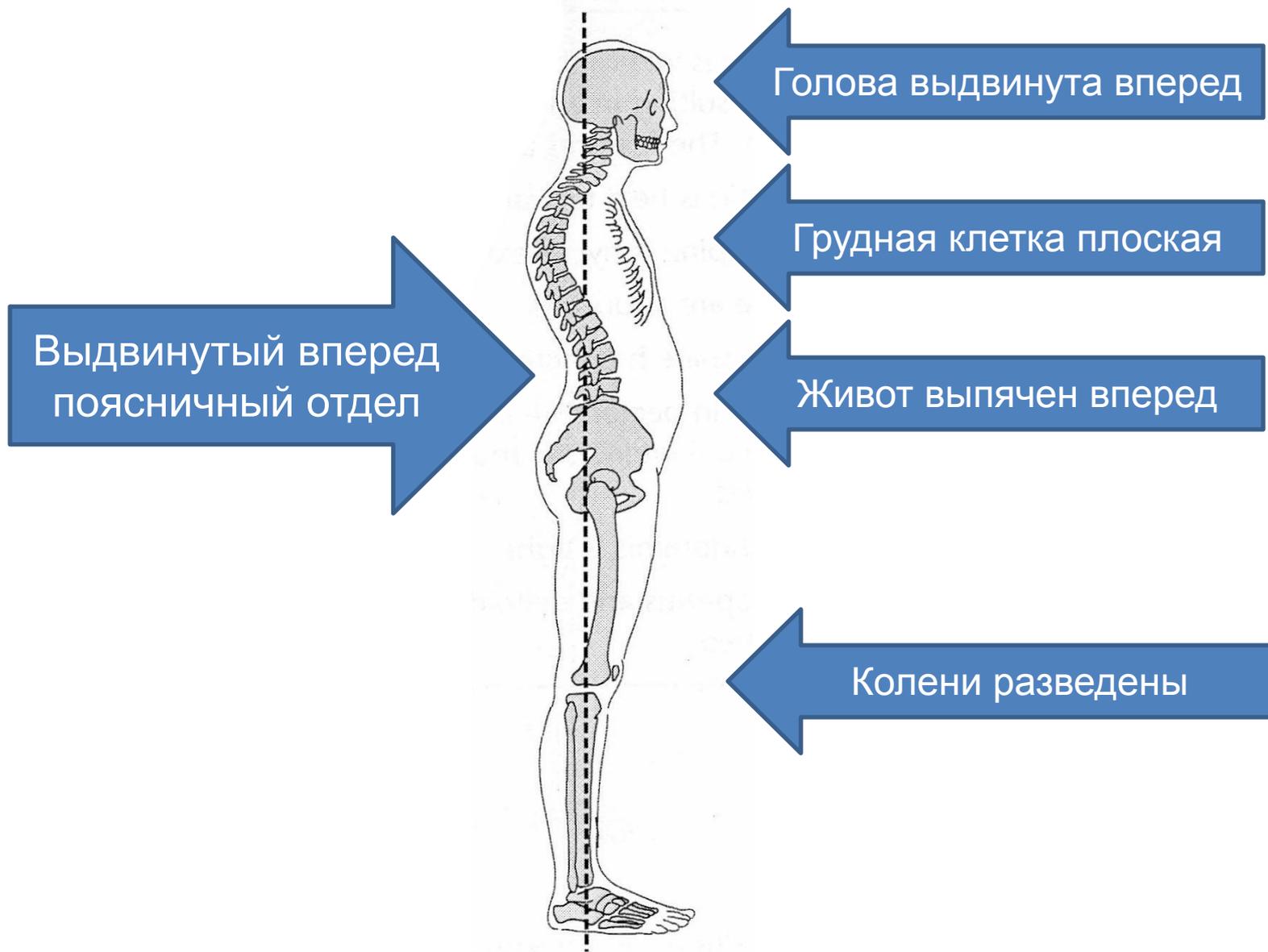


Сколиоз



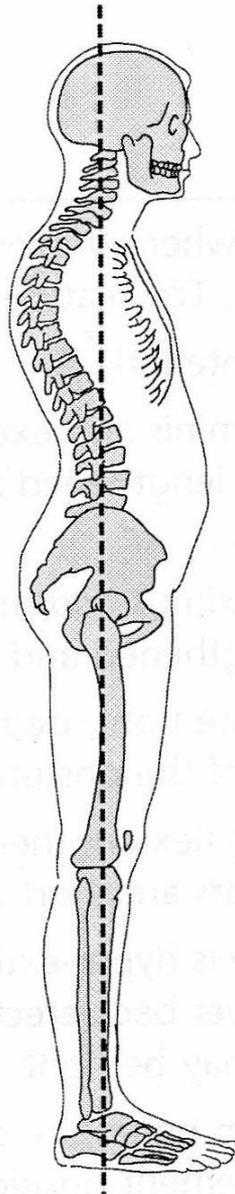
Норма

ЛОРДОЗ



КИФОЗ

Увеличение изгиба
грудного отдела

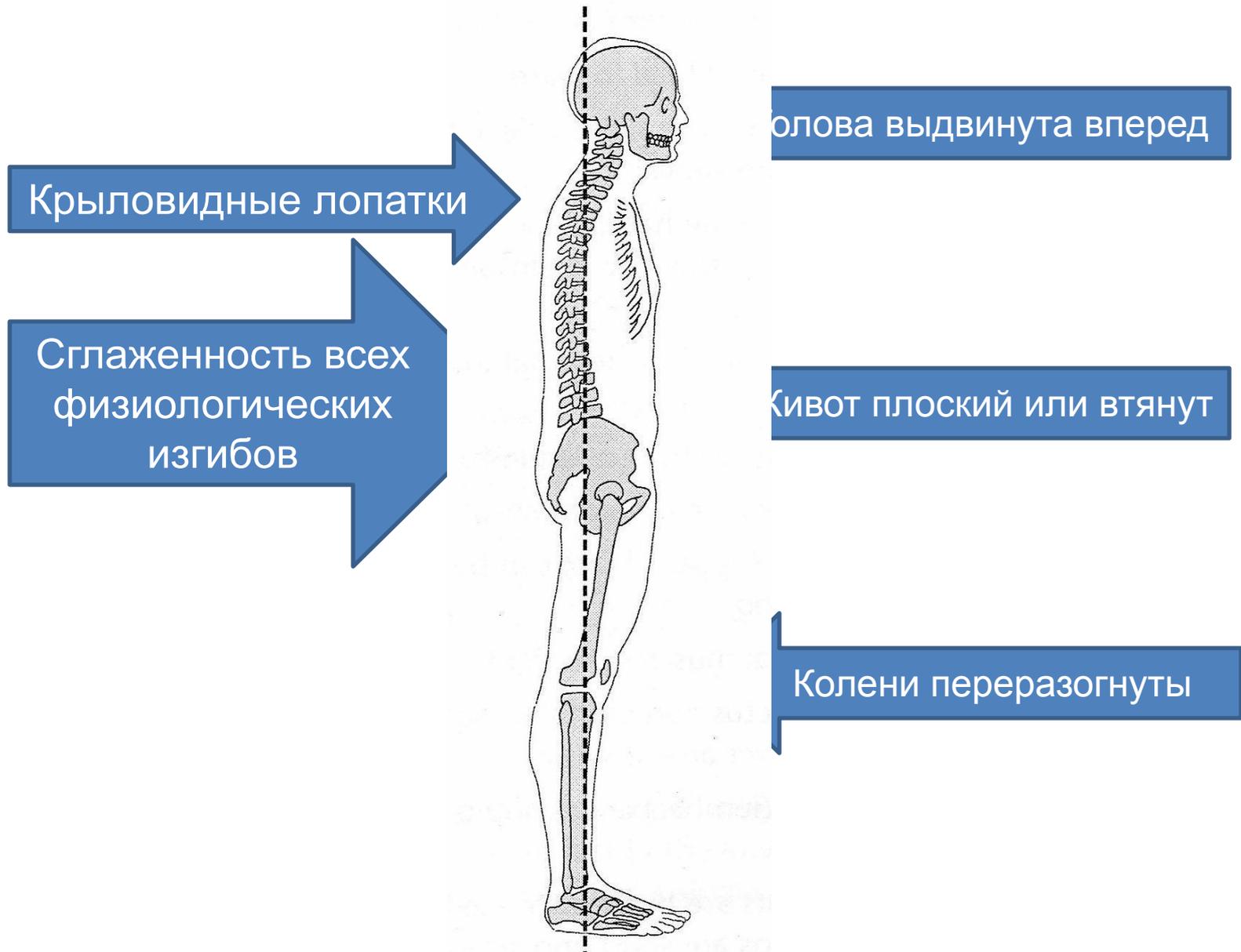


Грудная клетка впалая

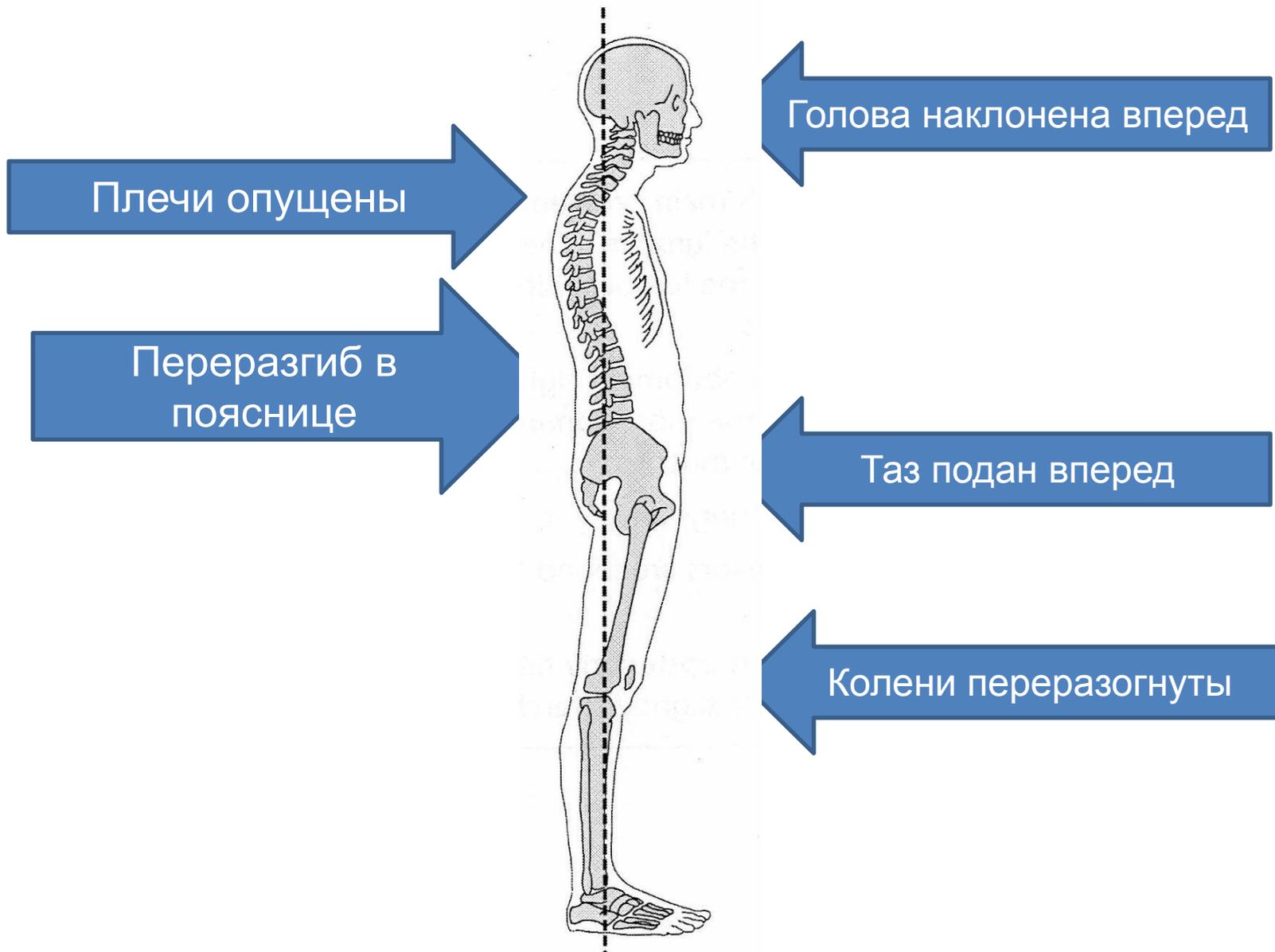
Живот выпячен вперед

Колени полусогнуты

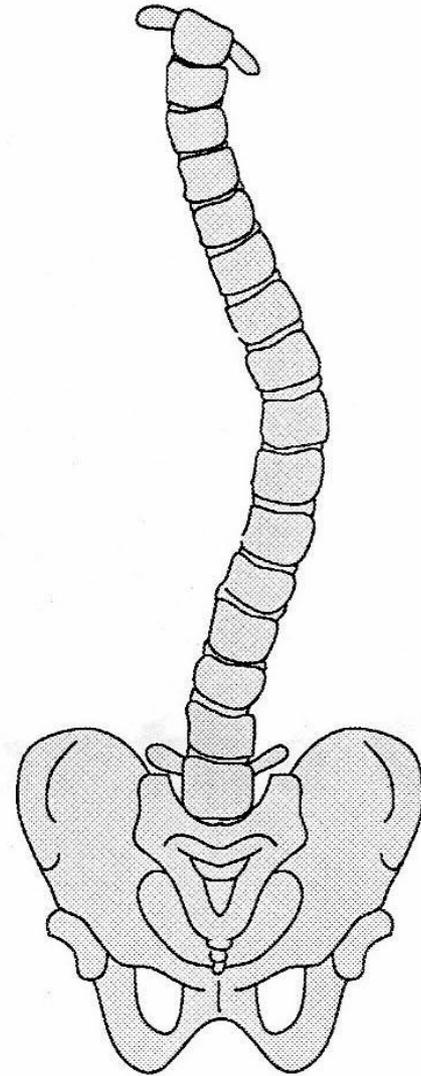
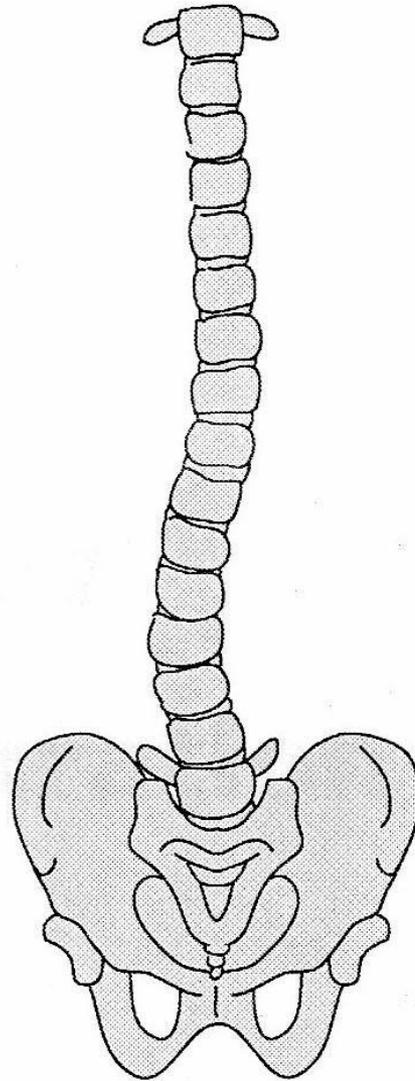
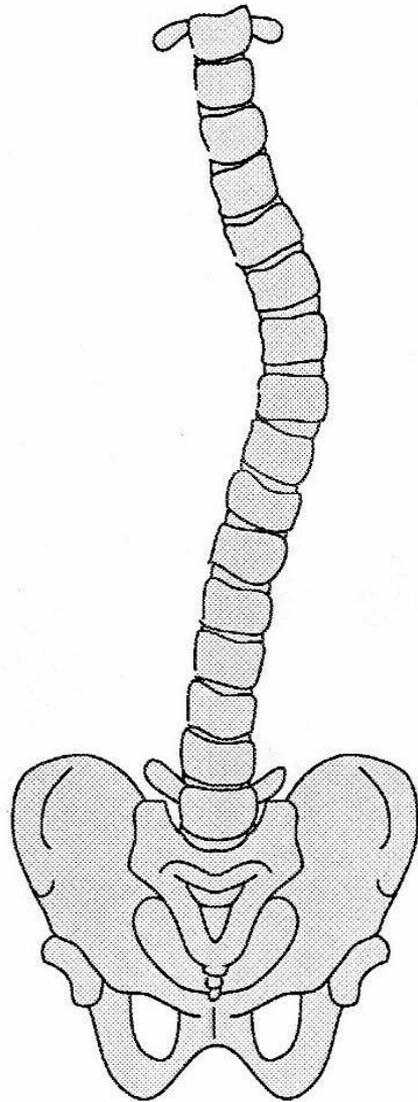
«Плоская спина»



«Круглая спина»



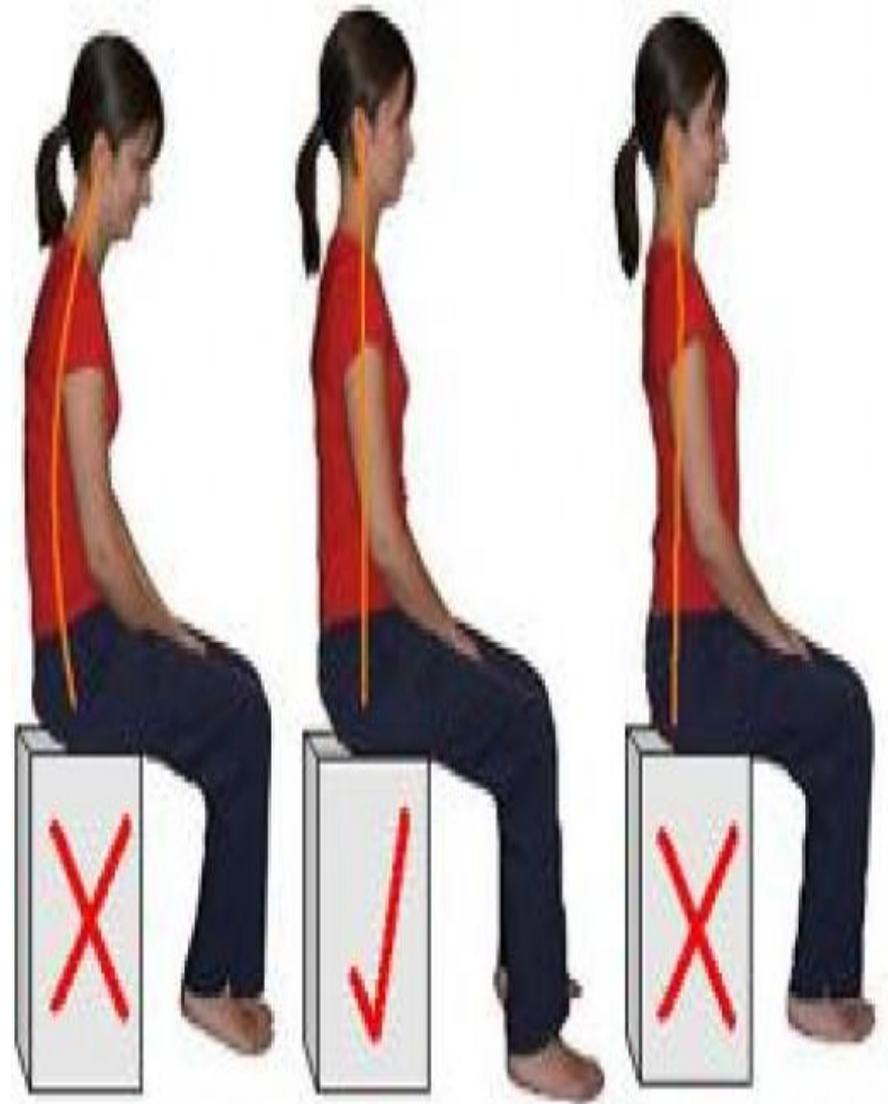
Сколиоз







Если будешь ты за
партой
Опускать в тетради
нос,
Заработаешь ты
скоро
И кифоз, и
СКОЛИОЗ



- Сидеть прямо
- Слегка наклонив туловище и голову
- Расстояние от глаз до рабочего места 30-35 см
- Между грудью и партой- ширина ладони
- Ноги должны упираться в пол
- При сидении Занимать весь стул
- Локти на столе

Практические работы №1, 2, 3 (Д/З)

Определение лордозов.

Ученик становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5 см, т.е. должна проходить плоская ладонь. Если расстояние больше и проходит кулак, то осанка нарушена.

Практические работы № 2 (Д/З)

Определение кифозов.

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние со стороны груди.

Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и

Практические работы № 3 (Д/З)

Определение сколиоза

Опустить руки вдоль туловища, посмотреть на одном ли уровне находятся плечи. Между опущенными руками и туловищем образуются треугольники.

Посмотрите равны ли они? При боковых искривлениях равенства нет.

Причины нарушений правильной осанки тела

I Искривления могут возникнуть в младенческом возрасте, когда ребенок начинает рано сидеть .

II Искривление может возникнуть из-за перенесенных инфекционных заболеваний, таких как ветряная оспа, коклюш, корь, туберкулез.

III В подростковом возрасте



При недостатке
инсоляции
солнечных
лучей, которые
контролируют
образование
витамина «Д»
в организме

витами́н "Д" контролирует
усвоение кальция, при
недостатке возникает
заболевание рахит.

При нарушении обмена
фосфорно-кальциевых солей в
организме.

Необходимо употребление
молочных продуктов: молока,
сыра, сметаны, творога.

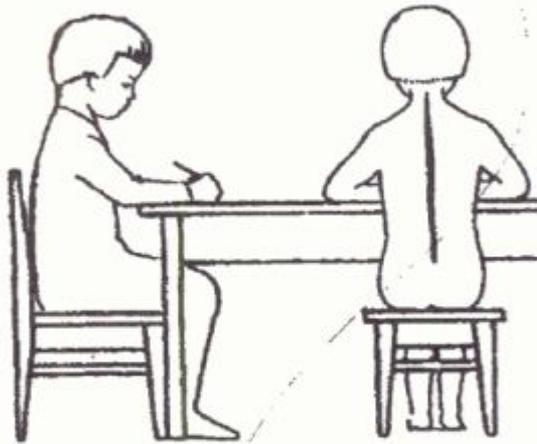


3. низкая
двигательная
активность,
гиподинамия
способствуют
искривлению
позвоночника

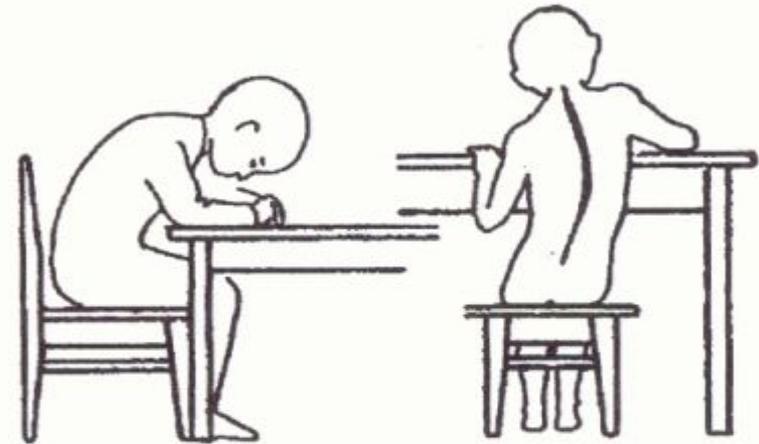


Мягкая
неудобная
постель.

ПАМЯТКА №2



Правильная осанка



Неправильная осанка

Учись правильно сидеть за школьной партой

**Неправильная поза во время
учебных занятий.**



Перегрузка
школьного
портфеля
учебниками и
учебными
принадлеж-
ностями.



Искривление
возникает в
процессе раннего
ношения обуви на
высоком каблуке.
Обувь на высоких
каблуках
смещают центр
тяжести и тело
наклоняется
вперед.

Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её свода.



Нормальная стопа



Плоская стопа



Практическая работа №4 (Д/З)

Есть ли у вас плоскостопие?

В учебнике стр 61

Профилактика плоскостопия

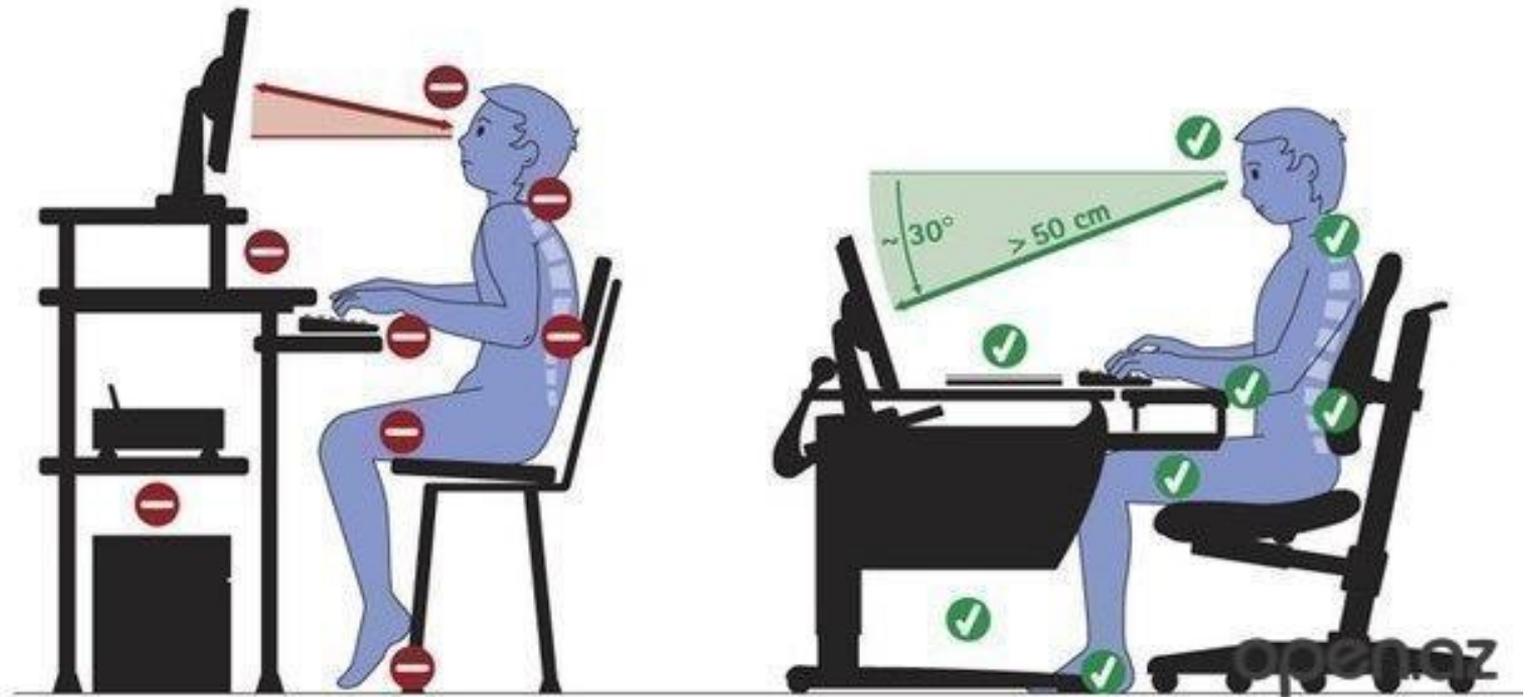


- Не носить слишком тесную обувь;
- Не носить обувь на плоской подошве, оптимальная высота каблука 3-4 см.
- Никаких «платформ», подошва д.б. гибкой, чтобы не только папа был в силах ее согнуть, но и ребенок при ходьбе.
- Для уменьшения деформации стопы можно пользоваться супинаторами;

- Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей;
- Полезно ходить босиком по скошенной траве, гальке;
- Ношение кедр или кроссовок не более 2 часов в день – они удобны для занятия спортом, но совсем не фиксируют голеностопный сустав и не содержат супинаторов

Подумаем

Мама обеспокоена неправильной осанкой дочери во время работы за компьютером. Девочка же считает, что раз ей удобно так, значит всё в порядке. Кто прав? К чему может привести такое нарушение?



**Любое заболевание легче
предупредить,
чем его лечить.**

Необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести активный образ жизни.





- удобная одежда;
- удобная обувь на низком каблуке.

-ученические парты должны быть удобными и соответствовать росту школьника.

- портфель ученика не должен быть перегружен учебными принадлежностями.

Д/З параграф 12, выполнить и
записать в тетрадь все
практические работы