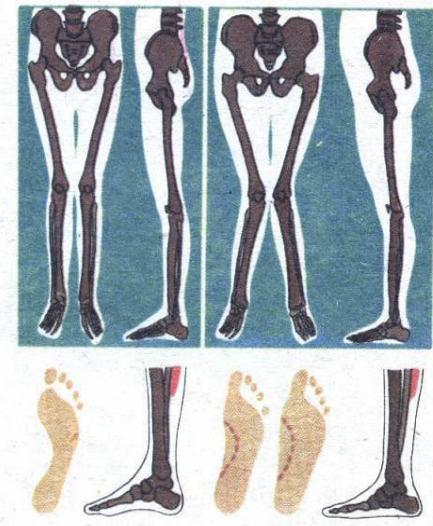


Нарушение осанки и плоскостопие

«Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель



✗



✗



✓



Ситуация 1

Одиннадцатиклассница А. на улице встретила со старой школьной подругой М., которую не видела 3 года. М. шла на согнутых ногах усталой, шаркоющей походкой. Грустное выражение лица, голова опущена, плечи сведены, спина сгорблена, пальто висит мешком.

Что такое **осанка**?

1. Положение туловища при движении.
2. Положение головы и туловища при движении.
3. Привычное положение тела человека в покое и при движении.
4. Постановка ног при движении.

Осанка – привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.



По каким признакам в данной ситуации можно судить о неправильной осанке?

1. Опущена голова.
2. Грустное выражение лица.
3. Шаркающая походка.
4. Висящее мешком пальто.
5. Сгорбленная спина.
6. Согнутые ноги.
7. Сведенные плечи.

При правильной осанке – спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут.



Влияет ли неправильная походка на осанку и состояние здоровья человека?

- 1. Нет, не влияют.**
- 2. Улучшают.**
- 3. Ухудшают незначительно.**
- 4. Оказывают вредное воздействие**
 - А) на позвоночник и ноги**
 - Б) на всю скелетно-мышечную систему**
 - В) только на позвоночник**
 - Г) на работу органов и систем органов всего организма**

Ситуация 2.

В старших классах ученик Т. увлекся математикой и поступил на подготовительные курсы, которые посещал после школы. Занятия потребовали работы с дополнительной литературой, которую Т. постоянно носил с собой (чаще в правой руке). «Как ты носишь такую тяжесть?» - удивилась мама, попробовав как-то поднять его портфель. Однажды на занятиях физкультурой Т. пожаловался на боль в спине. Осмотрев ученика, преподаватель отметил, что правое плечо и лопатка у него значительно ниже левых, и порекомендовал Т. Обратиться к врачу. Т. последовал его совету.

Как вы считаете, какой вид искривления позвоночника отметил врач у подростка?

- 1. Сутулость.**
- 2. Лордоз.**
- 3. Сколиоз.**
- 4. Нарушение осанки.**
- 5. Кифоз.**

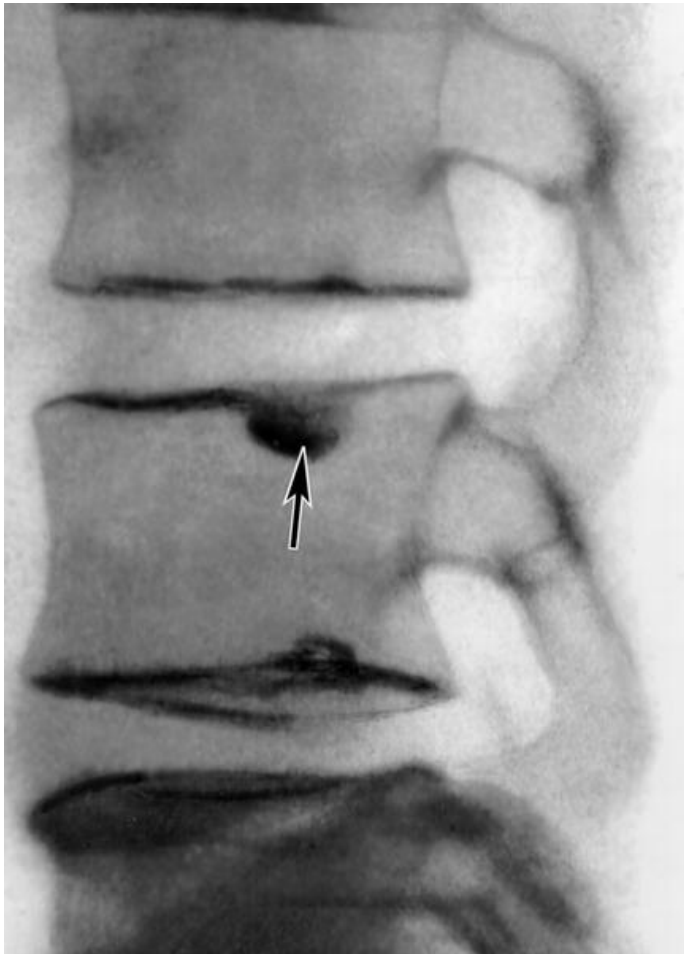
Сколиоз.



Сколиоз от греческого «кривой», стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения.

Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что затрудняет их кровоснабжение и затрудняет работу.

Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести к неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки. В этом случае с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв.



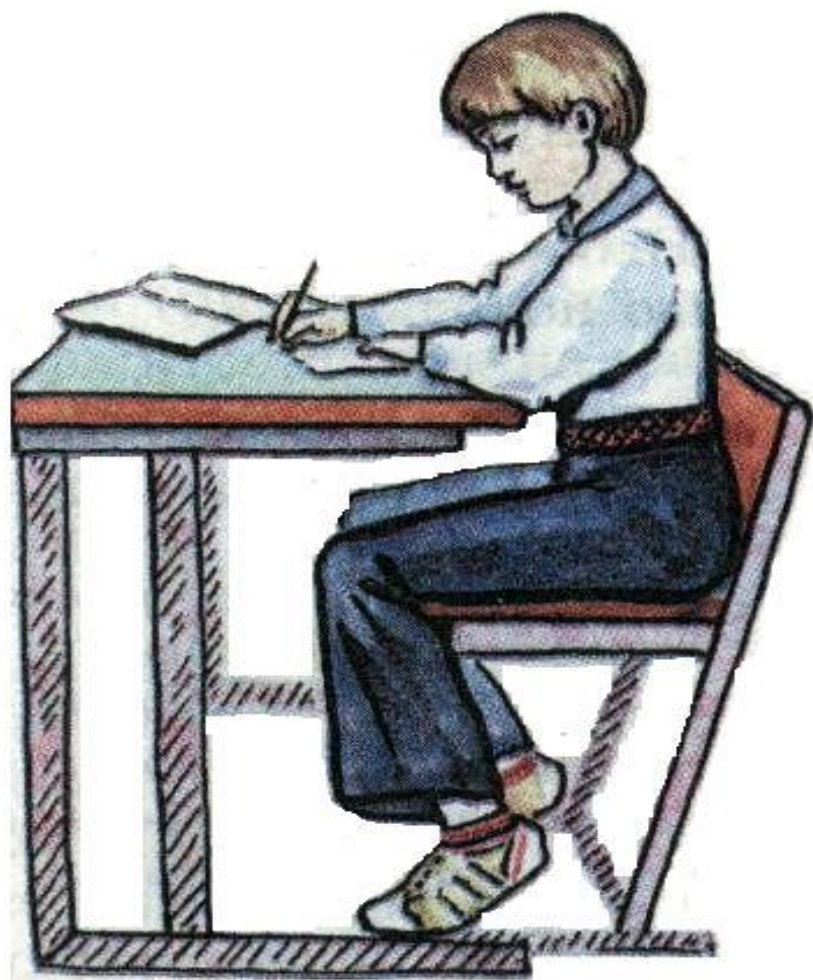
Развивается болезнь – *остеохондроз*: человеку трудно ходить и нагибаться, по ночам его мучают боли, и он не может уснуть. Болезнь может начаться и в молодом возрасте (до 30 лет).

Исследовательская работа.

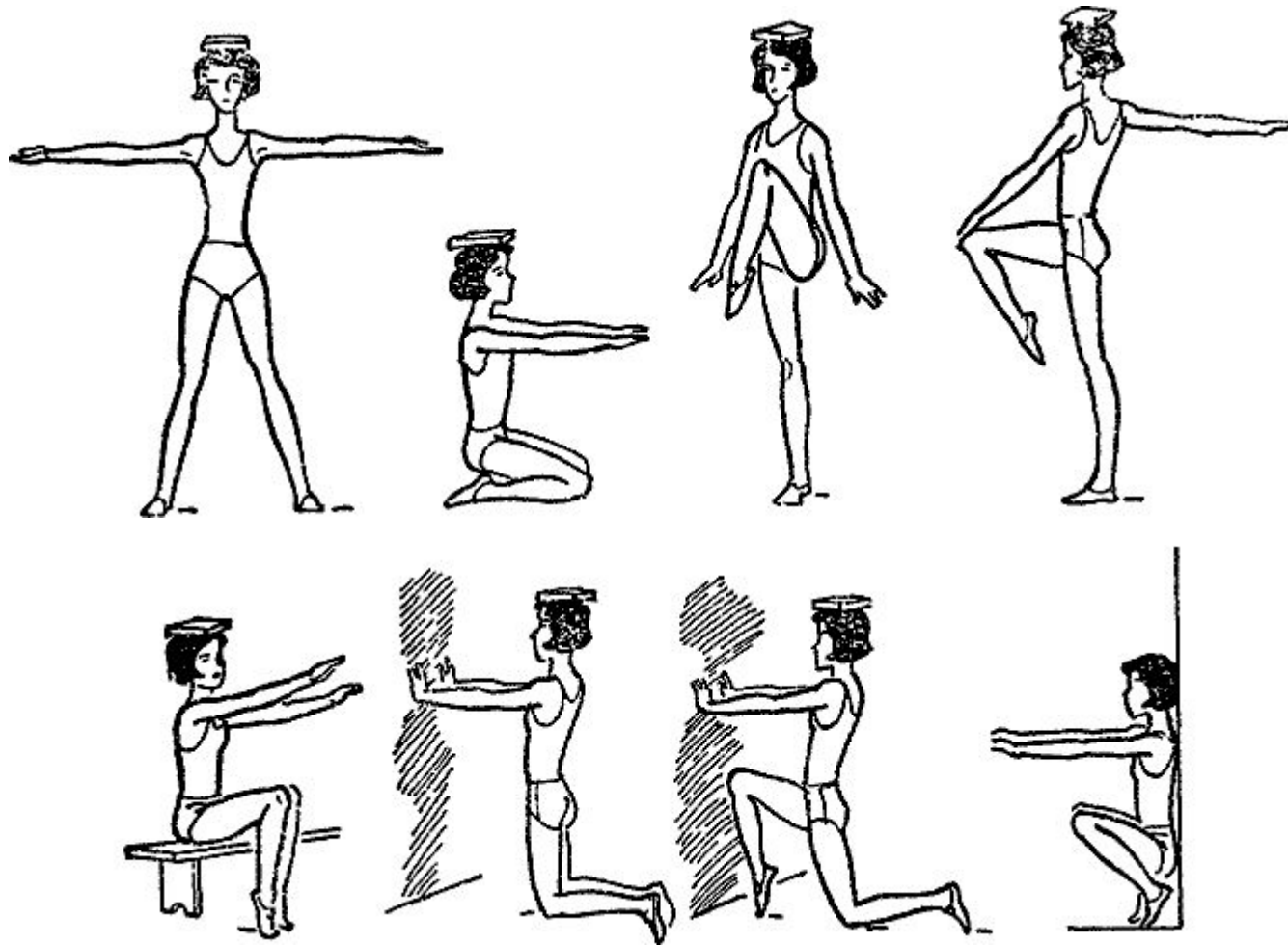
«Выявление нарушений осанки»

Гипотеза:

Какие правила сохранения осанки вы знаете?



Упражнения на осанку – «домик», книга на голове».

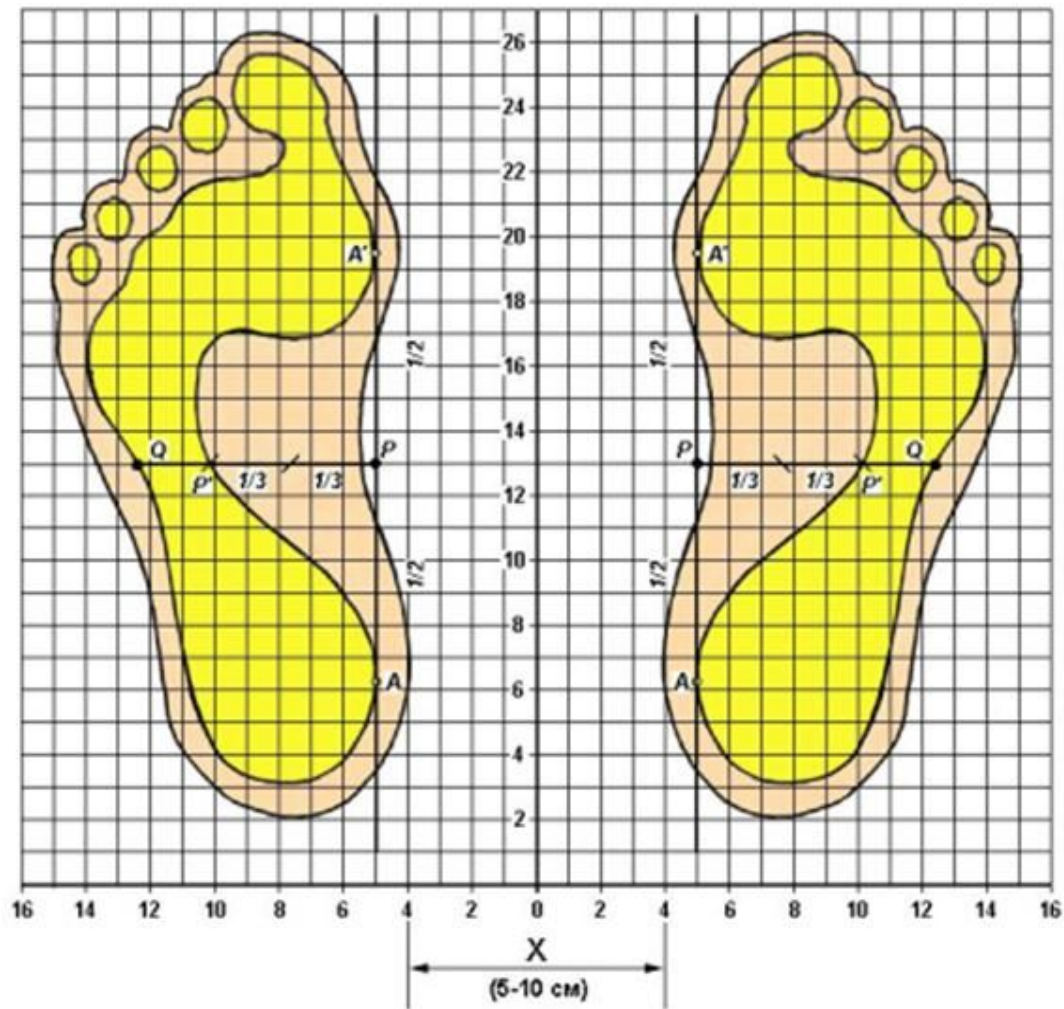




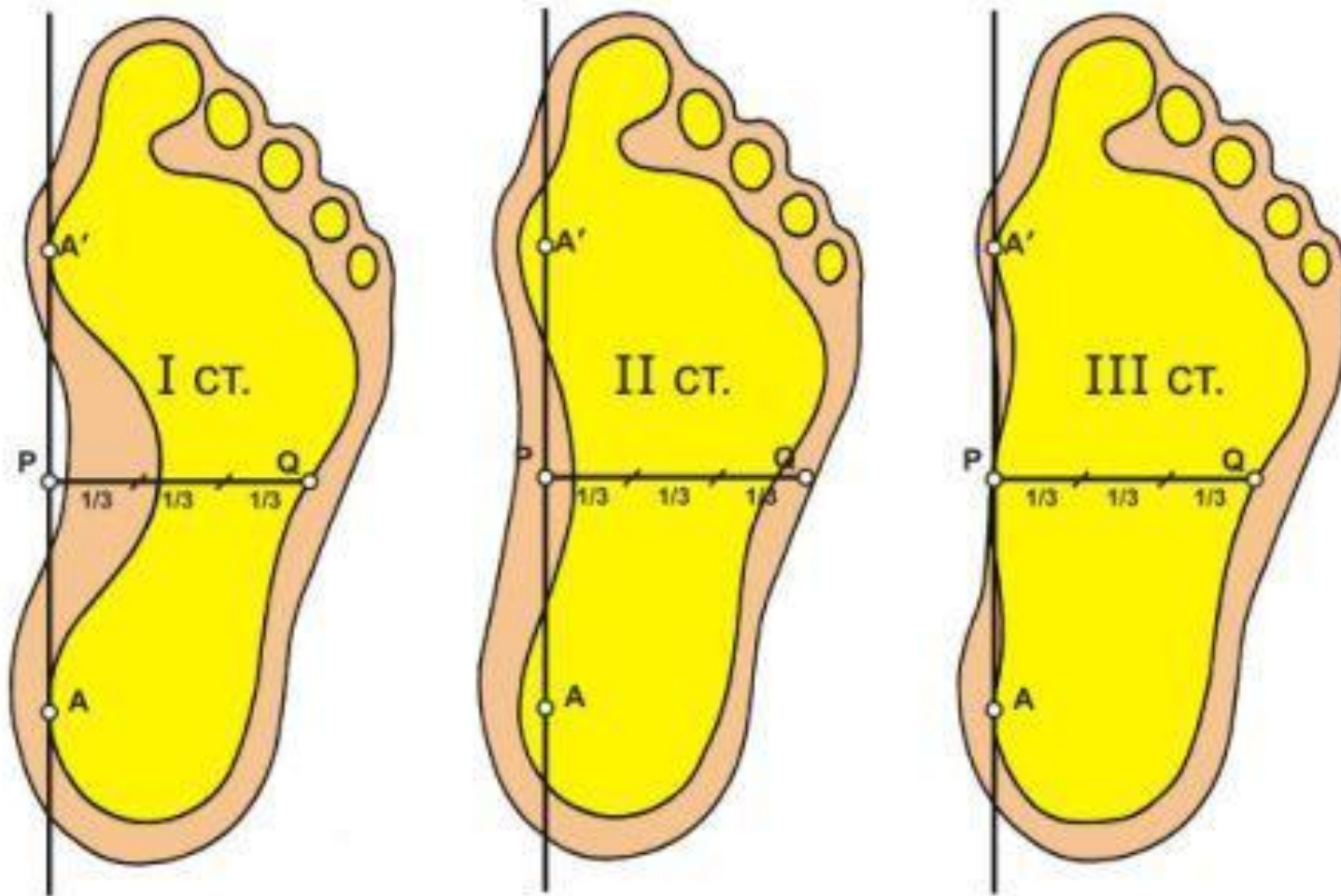
Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3 %.

Исследовательская работа

Есть ли у вас плоскостопие?



Степени развития плоскостопия



Для лечения и профилактики плоскостопия используют

- Лечебную гимнастику
- Массаж
- Обувь должна плотно обхватывать (не сдавливать) передний отдел и пяточную часть стопы, иметь достаточно гибкую подошву и невысокий каблук.
- Обязательно при плоскостопии ношение ортопедических стелек-супинаторов с полной выкладкой продольного и поперечного свода по 6-8 часов в сутки в обуви с закрытой пяткой.
- Для профилактики плоскостопия рекомендуют ходьбу босиком по неровной поверхности, по песку, что способствует укреплению свода стопы.
- Упражнения для мышц ног, особенно для мышц стопы, ходьба на цыпочках, прыжки в длину и высоту, бег, игра в футбол и баскетбол, плавание.

Закончите фразу

- Быть здоровым, значит ...
- Здоровье – это ...
- Красивая осанка - это ...