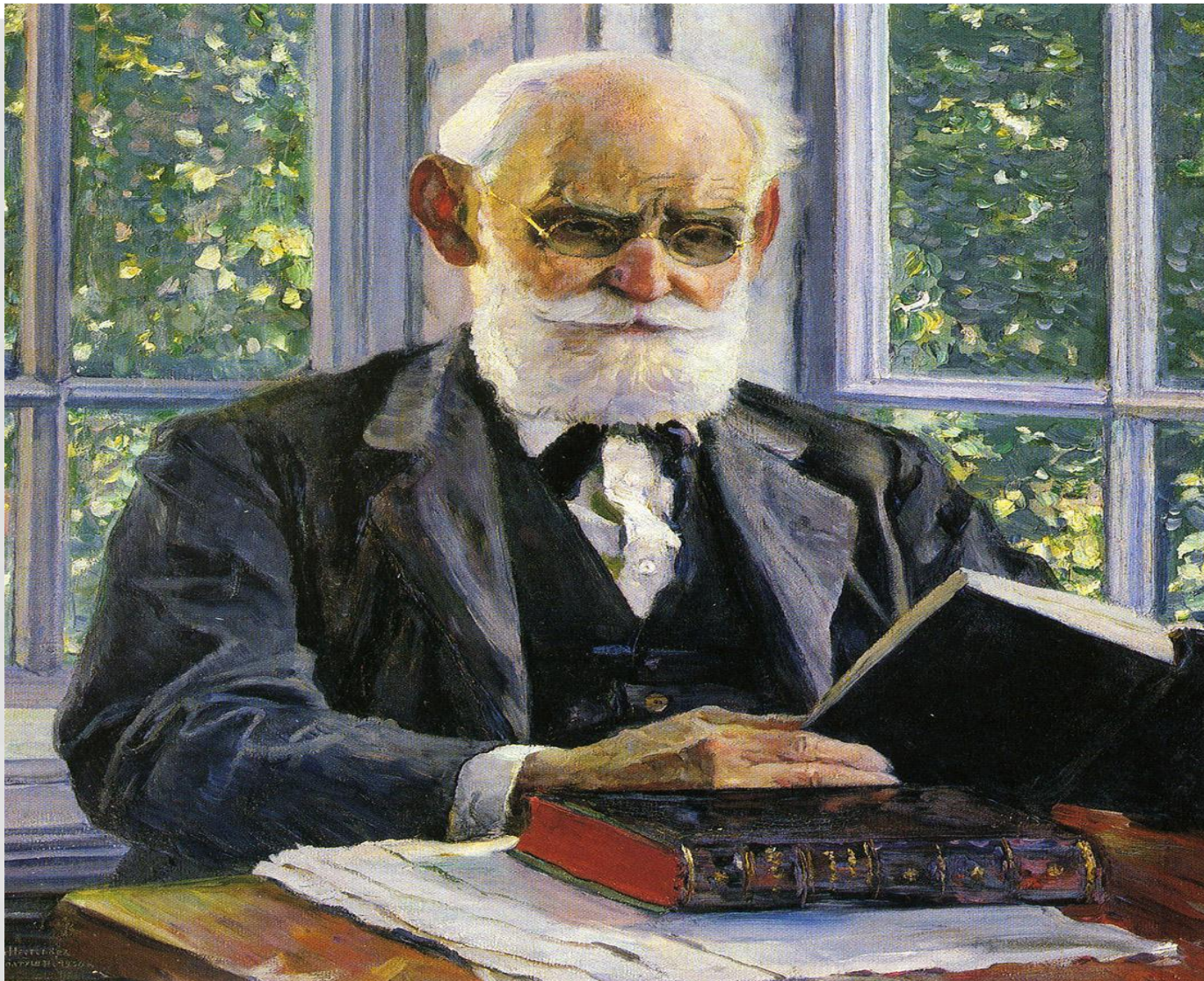


Тема урока:

Причины
нарушения осанки
и развития
плоскостопия .



Русский и советский учёный, физиолог, **вивисектор**, создатель науки о высшей нервной деятельности, физиологической школы; лауреат Нобелевской премии по физиологии или медицине 1904 года

Вивисэ́кция, живосечение — проведение прижизненных хирургических операций над **животным** — проведение прижизненных хирургических операций над животным с целью исследования функций организма (либо извлечённых отдельных органов), изучения механизмов действия **лекарственных средств** — проведение прижизненных хирургических операций над животным с целью исследования функций организма (либо извлечённых отдельных органов)

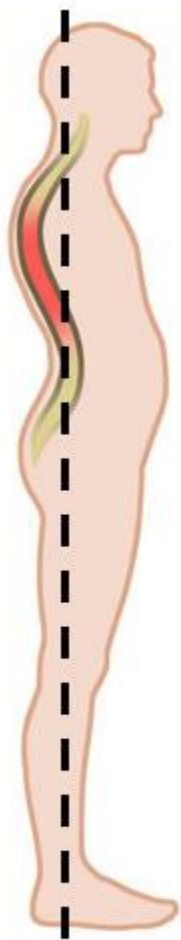
Осанка - привычное положение тела

А. (правильная осанка);

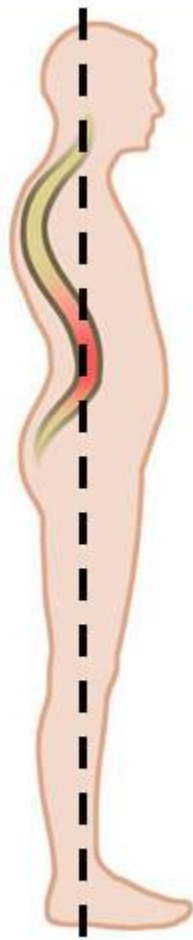
- плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты,
- живот поднят,
- ноги прямые,
- мышцы хорошо развиты, походка легкая.
- обеспечивает нормальную работу внутренних органов (легких, сердца, желудка ..)

Б. (неправильная осанка);

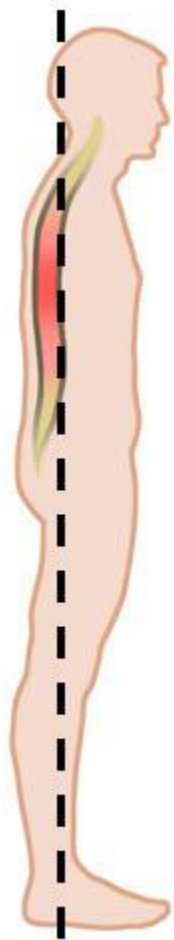
- делает фигуру некрасивой,
- нарушает работу внутренних органов,
- делает невозможным выбор некоторых профессий)



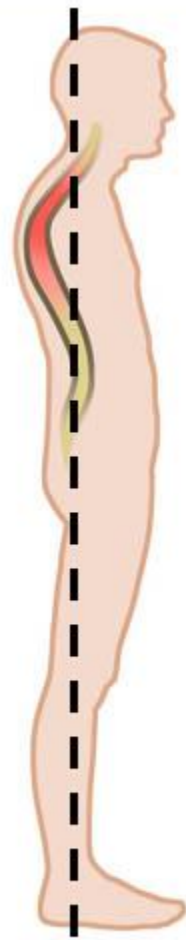
Лордоз



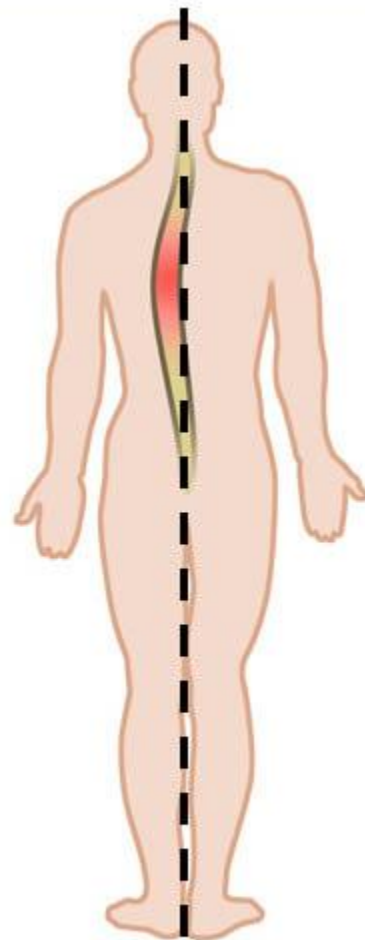
Кифоз



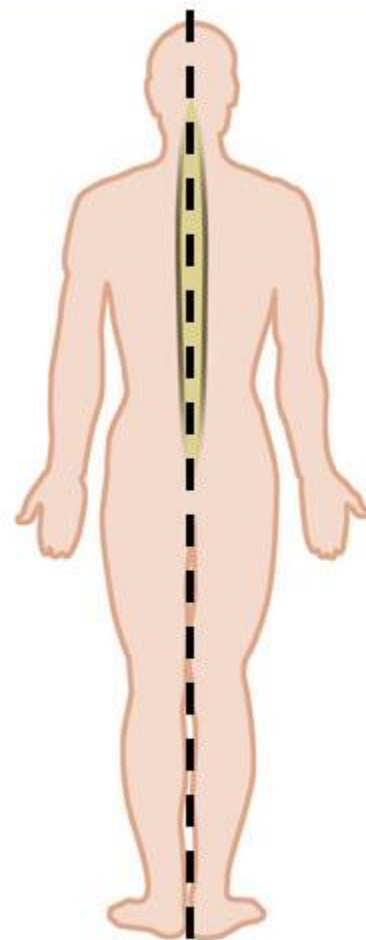
Плоская
спина



Круглая
спина



Сколиоз



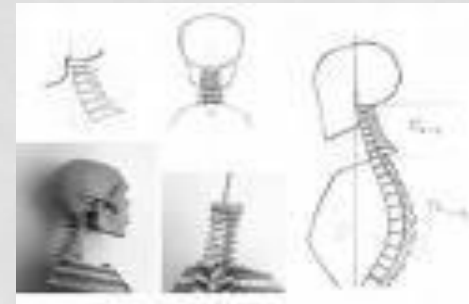
Норма

Виды искривления позвоночника.

• Сколиоз – искривление позвоночника в боковую сторону



• Лордоз – искривление позвоночника вперед



• Кифоз – искривление позвоночника назад





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 2-2,5СМ, Т.Е. ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ ПЛОСКАЯ ЛАДОНЬ.

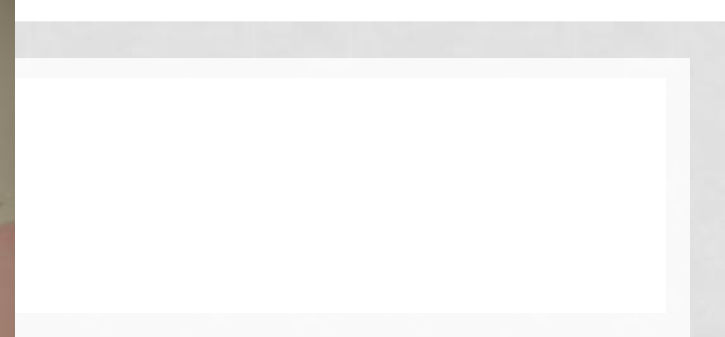


ЕСЛИ РАССТОЯНИЕ БОЛЬШЕ И ПРОХОДИТ
КУЛАК, ТО ОСАНКА НАРУШЕНА.



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
РАЗВИВАЕТСЯ КИФОЗ.



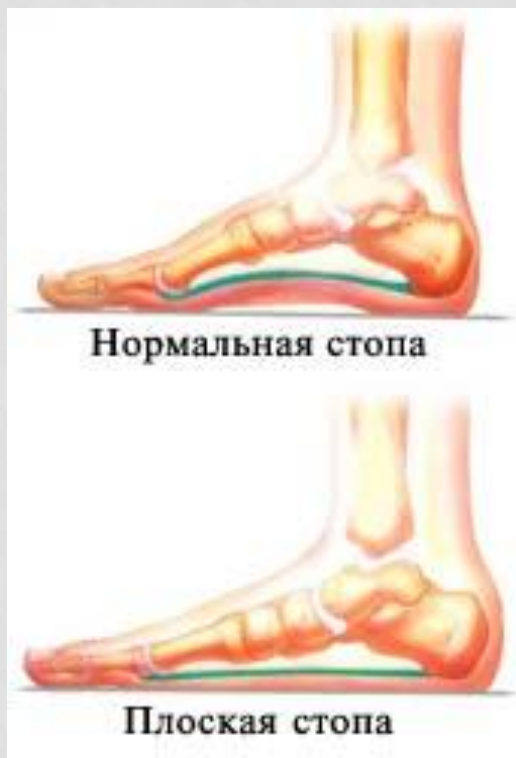
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОЛИОЗОВ.

МЕРНОЙ ЛЕНТОЙ ИЗМЕРЯЕТСЯ РАССТОЯНИЕ ОТ НИЖНИХ УГЛОВ ЛОПАТОК СЛЕВА И СПРАВА ДО ОТРОСТКА СЕДЬМОГО ПОЗВОНКА В ПОЗВОНОЧНИКЕ.



ЕСЛИ РАССТОЯНИЕ ОТ НИЖНЕГО УГЛА ЛЕВОЙ ЛОПАТКИ ДО ОТРОСТКА РАВНО РАССТОЯНИЮ ОТ НИЖНЕГО УГЛА ПРАВОЙ ЛОПАТКИ ДО ОТРОСТКА, ТО У УЧЕНИКА ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА, ЕСЛИ ЕСТЬ РАЗНИЦА В РЕЗУЛЬТАТАХ, ТО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ БОКОВОЙ СКОЛИОЗ.

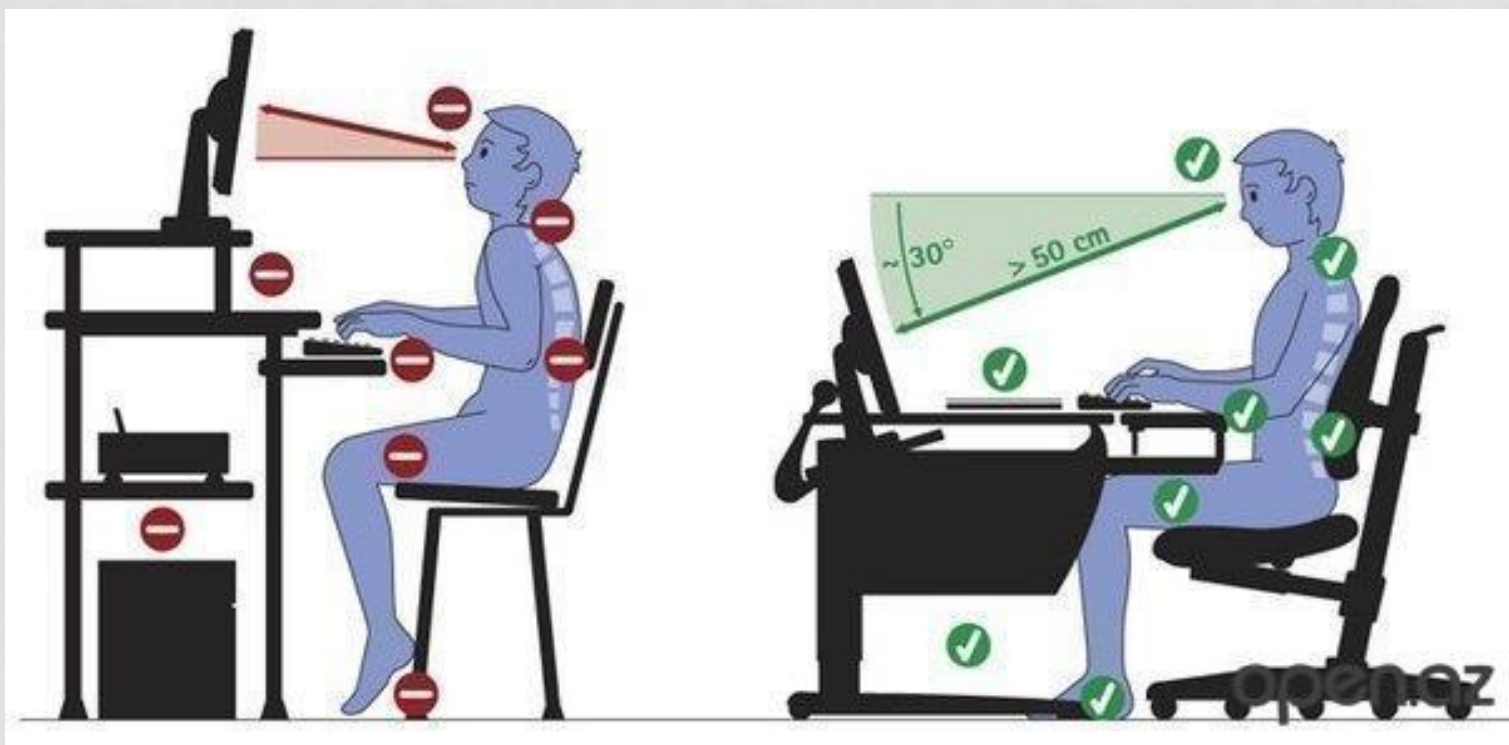
Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её свода.



1. ПЕРЕД ВАМИ БЛИЗОРУКИЙ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫЙ СТЕСНЯЕТСЯ И НЕ НОСИТ ОЧКИ ИЛИ
КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ. КАКИМ НАРУШЕНИЕМ
ОСАНКИ ОН СКОРЕЕ ВСЕГО СТРАДАТЬ?
ПОЧЕМУ?



2. 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 ПРИВЕЗТИ ТАКОЕ
НАРУШЕНИЕ?

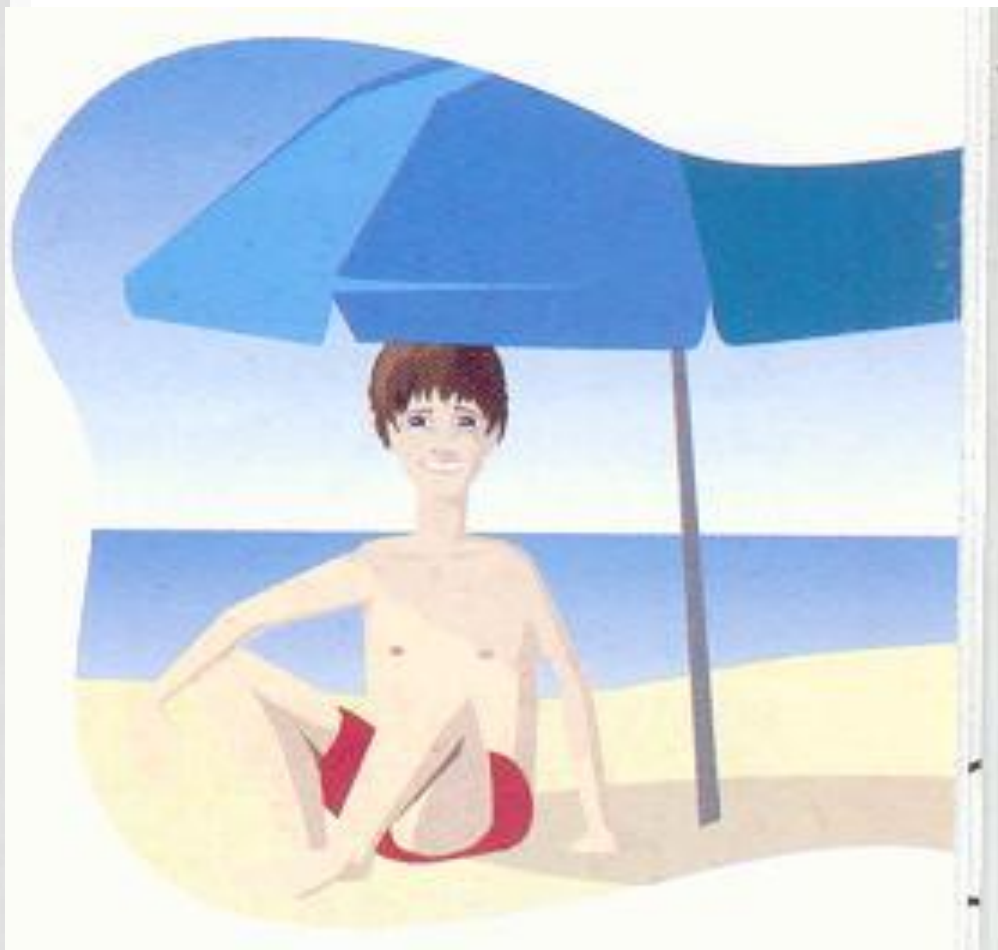


ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ТЕЛА

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



1. ПРИ
НЕДОСТАТКЕ
ИНСОЛЯЦИИ
СОЛНЕЧНЫХ
ЛУЧЕЙ,
КОТОРЫЕ
КОНТРОЛИРУЮТ
ОБРАЗОВАНИЕ
ВИТАМИНА «Д»
В ОРГАНИЗМЕ

ВИТАМИН "Д" КОНТРОЛИРУЕТ
УСВОЕНИЕ КАЛЬЦИЯ, ПРИ
НЕДОСТАТКЕ ВОЗНИКАЕТ
ЗАБОЛЕВАНИЕ РАХИТ.

2. При нарушении обмена фосфорно-кальциевых солей в организме.

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



3. НИЗКАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ,
ГИПОДИНАМИЯ
СПОСОБСТВУЮТ
ИСКРИВЛЕНИЮ
ПОЗВОНОЧНИКА

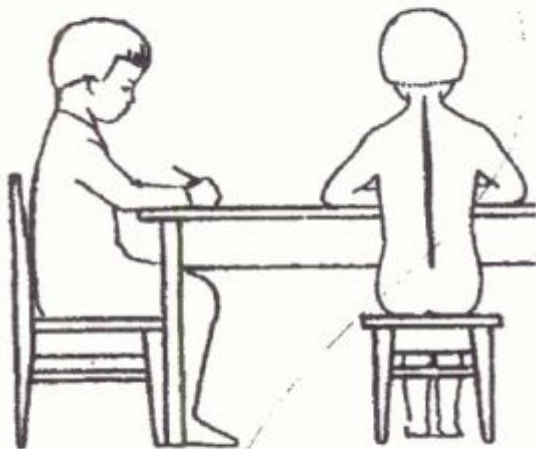


4. МЯГКАЯ НЕУДОБНАЯ ПОСТЕЛЬ.

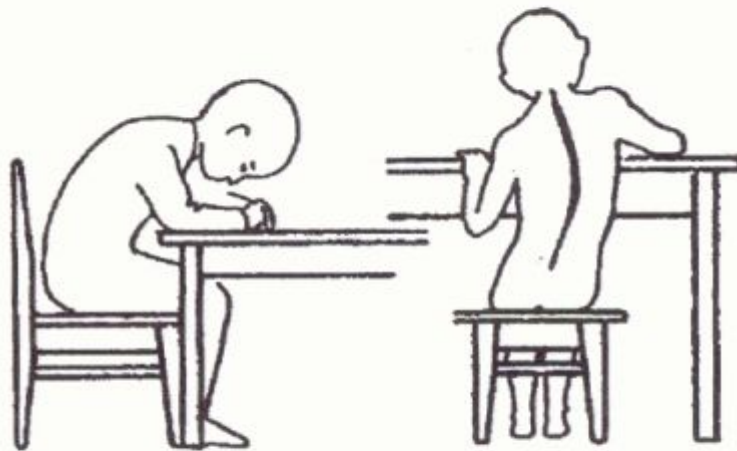


5. ПЕРЕЕДАНИЕ,
ОЖИРЕНИЕ,
НАРУШЕНИЕ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЖЕЛЕЗ
ВНУТРЕННЕЙ
СЕКРЕЦИИ

ПАМЯТКА №2



Правильная осанка



Неправильная осанка

Учись правильно сидеть за школьной партой

6. НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.



7. ПЕРЕГРУЗКА
ШКОЛЬНОГО
ПОРТФЕЛЯ
УЧЕБНИКАМИ И
УЧЕБНЫМИ
ПРИНАДЛЕЖ-
НОСТЯМИ.



8. ИСКРИВЛЕНИЕ
ВОЗНИКАЕТ В
ПРОЦЕССЕ
РАННЕГО
НОШЕНИЯ ОБУВИ
НА ВЫСОКОМ
КАБЛУКЕ. ОБУВЬ
НА ВЫСОКИХ
КАБЛУКАХ
СМЕЩАЮТ ЦЕНТР
ТЯЖЕСТИ И ТЕЛО
НАКЛОНЯЕТСЯ
ВПЕРЕД.

9. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА СПОСОБСТВУЕТ
НАРУШЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ .



ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ПОЗВОНОЧНИКА

**ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ЕГО ЛЕЧИТЬ.**

НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ, ВЕСТИ
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



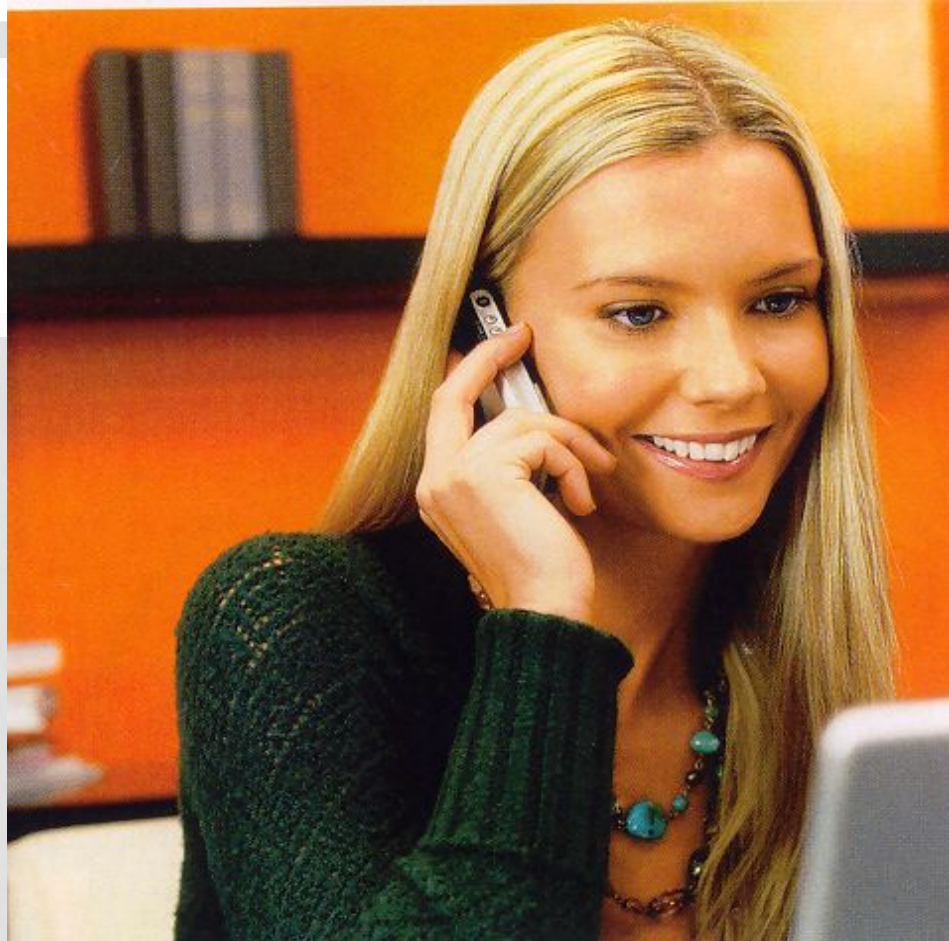


- УДОБНАЯ ОДЕЖДА;
- УДОБНАЯ ОБУВЬ НА НИЗКОМ КАБЛУКЕ.

- СЛЕДИТЬ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ ПОДРОСТКА.
- ДОЛЖНА БЫТЬ В МЕРУ ЖЕСТКАЯ ПОСТЕЛЬ.
- ДОЛЖНО БЫТЬ ХОРОШЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ КОМНАТЫ.

-УЧЕНИЧЕСКИЕ ПАРТЫ
ДОЛЖНЫ БЫТЬ УДОБНЫМИ И
СООТВЕТСТВОВАТЬ РОСТУ
ШКОЛЬНИКА.

- ПОРТФЕЛЬ УЧЕНИКА НЕ
ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЕРЕГРУЖЕН
УЧЕБНЫМИ
ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ.



- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА.



НЕОБХОДИМО ПОСЕЩАТЬ БАССЕЙН,
ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ,
ПОСТОЯННО СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ
ОСАНКОЙ.