

# Значение физических – упражнений на формирование опорно- двигательного аппарата

Урок биологии в 8классе Андреевская  
основная общеобразовательная школа

- 1.Какие функции выполняет скелет?
- 2.Какие различия существуют между скелетом человека и скелетом животных?
- 3.Назовите основные виды мышц человека.

**Повторение**

- 1. Сколько всего костей в скелете человека?
- 2. Самые маленькие кости человека?
- 3. Самая длинная кость- это....
- 4. В какую сумку ничего нельзя положить?
- 5. Сколько всего мышц у человека?
- 6. Самая длинная мышца –это...
- 7. Что такое сколиоз?

## Викторина



Сегодня перед вами будет стоять цель: Овладеть информацией о методах предупреждения нарушения осанки и развития плоскостопия.

Для достижения которой, вы должны решить следующие задачи:

- Усвоить понятия «Осанка» и «Плоскостопие».
- Выяснить причины изменений ОДС.
- Познакомиться с методами профилактики нарушений осанки и свода стопы.

**Урок здоровья**

- *Человек! Что это означает? Чело-лоб, лицо. Век-столетие. Мы должны жить долго, а это зависит в основном от нас самих. Здоровье человека - самое большое богатство, его не купишь ни за какие деньги, не выпросишь. Теряется здоровье пудами восстанавливается - граммами.*

*Чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми и работоспособными необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физическим трудом и спортом. 250 лет назад на скале в Элладе были высечены слова: « Хочешь быть сильным - бегай, Хочешь быть красивым - бегай. Хочешь быть умным - бегай.»*

- Каждому человеку свойственна специфическая для него осанка, или поза, т.е. положение тела во время стояния, сидения, ходьбы и работы. При правильной, или стройной осанке изгибы позвоночного столба умеренные, плечи развернуты, ноги прямые с нормальными сводами стоп. Люди с хорошей осанкой стройны, голова их держится прямо или слегка откинута назад, грудь несколько выступает над животом. Мышцы таких людей упруги, движения собранные, четкие





Visos mergaitės svajoja ja tapti  
deja tik 2% tą pasiekia



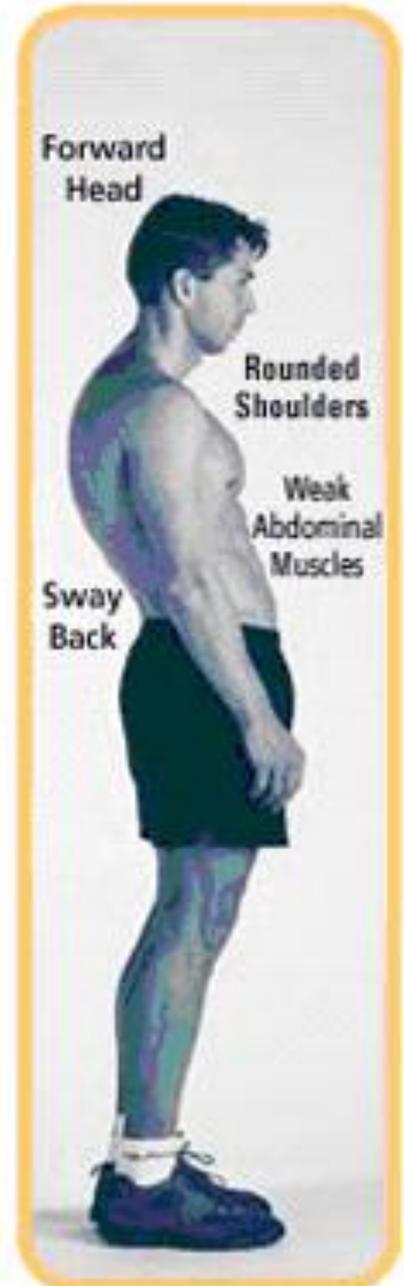
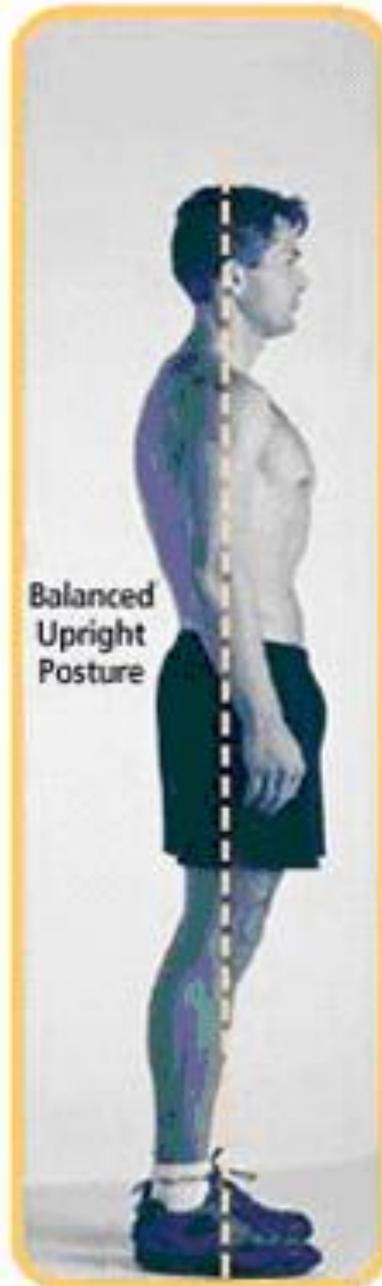
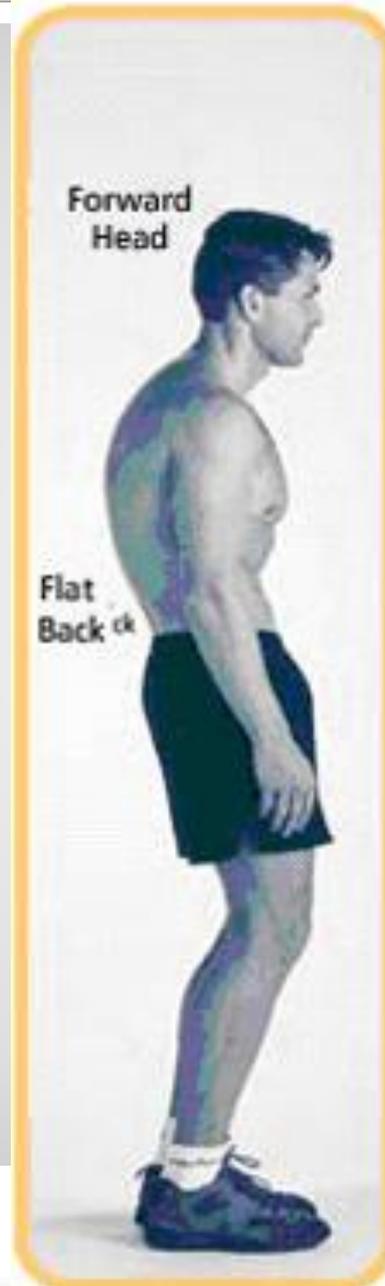


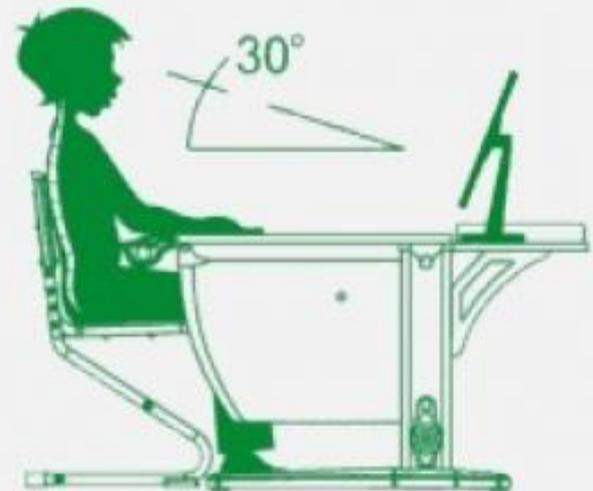
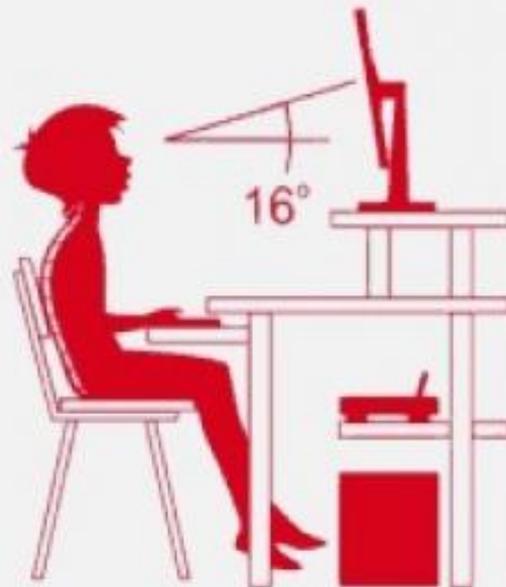


Poor Posture

Good Posture

Poor Posture









0



1



2



3



**Ношение обуви на высоком каблуке приводит к изменению стопы**

- Смазать стопы подсолнечным маслом (или жирным кремом), встать на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. Через 1-1,5 минуты сойти с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп.

**Задание на дом**

- · Если следы имеют форму боба (рис. 1), то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

- По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощённым 2:4, плоским 3:4. Внешний контур непрерывный, а внутренний имеет изгиб, т.е. только узкая полоска соединяет носок и пятку на отпечатке – стопа нормальная. Если полоса больше половины ширины отпечатка, значит, имеется плоскостопие.

## Объяснение рисунков

- . Что входит в состав опорно-двигательного аппарата:
  - а) только скелетные мышцы
  - б) скелет и скелетные мышцы
  - в) мышцы желудка, скелет
  - г) мышцы сердца

- 2. Рост костей в толщину достигается за счет деления клеток :
  - а) надкостницы
  - б) хрящей, расположенных между телом и ее концами
  - в) сухожилий

- 4. Какие кости образуют скелет туловища :
  - а) ключица, лопатка, грудина
  - б) ребра, грудина, грудной отдел позвоночника
  - в) шейный отдел позвоночника, ребра