

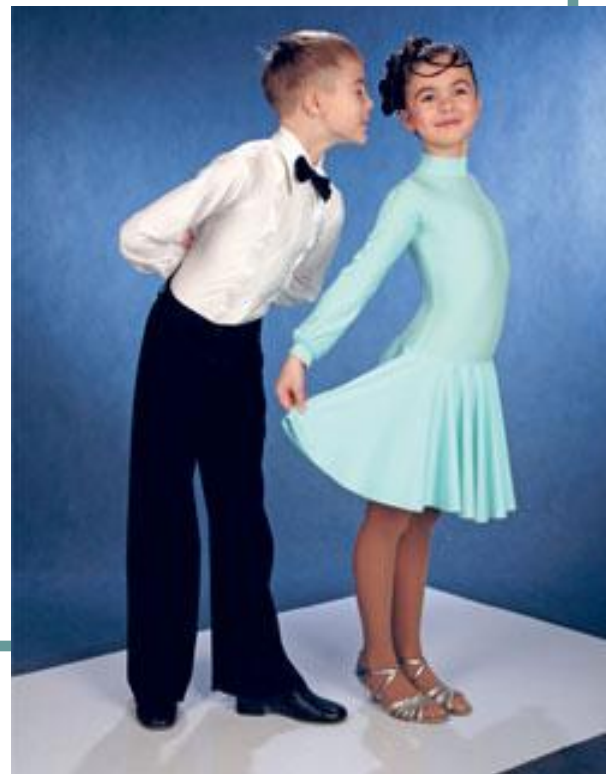
Тема урока:
Осанка. Первая помощь при
травмах скелета





ОСАНКА

- Умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игры.



Нарушения осанки

- Лордоз – наблюдается в поясничном отделе позвоночника, приводит к опущению внутренних органов, а впоследствии к нарушению их работы
- Сколиоз – боковое искривление позвоночника сопровождающееся изменением грудной клетки и приводящее к изменению положения внутренних органов

- Сутулость – приводит к увеличению шейного изгиба позвоночника, поясничный сглажен, плечи опущены, ноги согнуты в коленях. Это приводит к затруднению работы сердца и легких, к недостаточному снабжению организма кислородом, вызывает повышенную утомляемость и раздражимость

Профилактика нарушения осанки

- **Физические упражнения надо начинать с легких, постепенно усложняя их.**
- **Движения выполнять надо с одинаковой нагрузкой в обе стороны.**
- **В перерыве между упражнениями надо расслаблять мышцы.**
- **При подъеме груза необходимо распределить тяжесть равномерно на весь опорно-двигательный аппарат.**
- **Груз надо поднимать с прямой спиной.**
- **Держать груз надо близко к телу, а поднимать его следует используя силу ног.**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДЪЯНИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ



Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛЮНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ



Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ





Упражнения для улучшения осанки

ПЛОСКОСТОПИЕ

- Проявляется в понижении свода стопы, что в результате перенапряжения мышц приводит к сильным болям в ступнях и голени и приводит к изменениям походки

Причины возникновения плоскостопия

- Ношение тесной обуви
- Ношение неудобной обуви
- Ношение туфель на каблук
- При перегрузках стопы
- Травмы стопы, голеностопного сустава

Виды травм опорно-двигательной системы

- Растяжение связок
- Вывихи суставов
- Переломы костей

Растяжение связок

- Повреждение связок, которые соединяют кости в суставах

ПМП при растяжении

- Необходимо сустав туго забинтовать и наложить холод

Вывихи суставов

- Головка кости выходит из суставной впадины

ПМП при вывихи сустава

- Обеспечить неподвижность конечности путем наложения шины или фиксирующей повязки

ПОМНИТЕ ВПРАВЛЯТЬ КОСТЬ МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ

Виды переломов



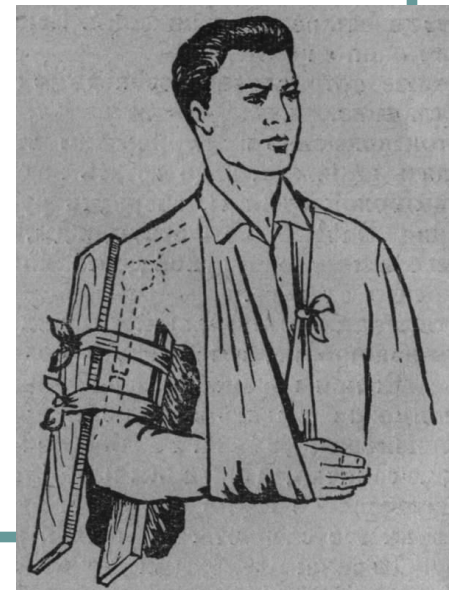
Закрытый перелом



Открытый перелом

Правила наложения шины

1. Используем любой подручный материал.
2. Обернуть шину ватой (тканью).
3. При наложении шины обеспечить **неподвижность не менее 2 суставов – выше и ниже места перелома.**



Работы в группах

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ



Правильная ли у вас осанка?

- Встаньте спиной к стене, так чтобы голова, пятки, голени касались стены
- Попробуйте просунуть кулак в области поясницы (в норме он не должен проходить)
- Если проходит кулак – есть нарушения осанки
- Если проходит ладонь – осанка правильная



**Спасибо за внимание!!!
Желаю Вам здоровья**