

Осанка. Предупреждение плоскостопия

Цели урока.

Образовательная: усвоение учащимися названий, расположения, а также назначения основных частей скелета; определение функций костей, мышц, суставов; формирование анатомо-физиологических понятий осанки, плоскостопия; знакомство учащихся с особенностями костной системы подростков; предупреждение возможных последствий нарушения осанки, плоскостопия; систематизация знаний по разделу “Опорно-двигательная система”.

Развивающая: развитие представлений о целостности организма, взаимосвязи его функций;

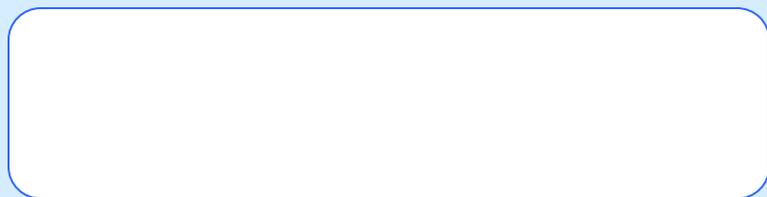
Воспитательная: воспитание здорового образа жизни, активности, организованности; совершенствование учащимися навыков культуры умственного труда, коммуникативных навыков.

Коррекционная: исправление речи на материале урока; контроль над звукопроизношением.



- скелет
- части скелета
- позвоночник
- межпозвоночные диски
- грудная клетка
- изгибы позвоночника
- стопа
- скелет руки, ноги

Задание. Составьте вопросы с ключевыми словами.



- осанка
- остеохондроз
- гимнастика
- сутулость
- сколиоз
- стопа
- плоскостопие



В костях подростков содержится меньше солей, чем в костях взрослых, поэтому их кости **менее крепкие** и легко поддаются искривлению.

Процесс окостенения скелета заканчивается примерно к **20- 23** годам. Позже всего формируются кости **стопы** и **кисти**.

Это значит, что при неправильном положении тела (осанка, походка, посадка за столом, положение во время сна) легко образуются **искривления скелета** .

- 
- Чем отличается костная система в подростковом возрасте от костной системы взрослых?

1. Легко поддается искривлению.
2. Более твердая.
3. Менее гибкая.

- 
- Чем отличается костная система в подростковом возрасте от костной системы взрослых?

1. Легко поддается искривлению.

2. Более твердая.

3. Менее гибкая.



- В каком возрасте заканчивается формирование костно-мышечной системы?

1. 14-16 лет
2. 20-23 года
3. 30-32 года



- В каком возрасте заканчивается формирование костно-мышечной системы?

1. 14-16 лет
- 2. 20-23 года**
3. 30-32 года



- Какие кости формируются позже всех?
 1. Стопы
 2. Черепа
 3. Позвоночника
 4. Таза



- Какие кости формируются позже всех?

1. **Стопы**

2. Череп

3. Позвоночника

4. Таза

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

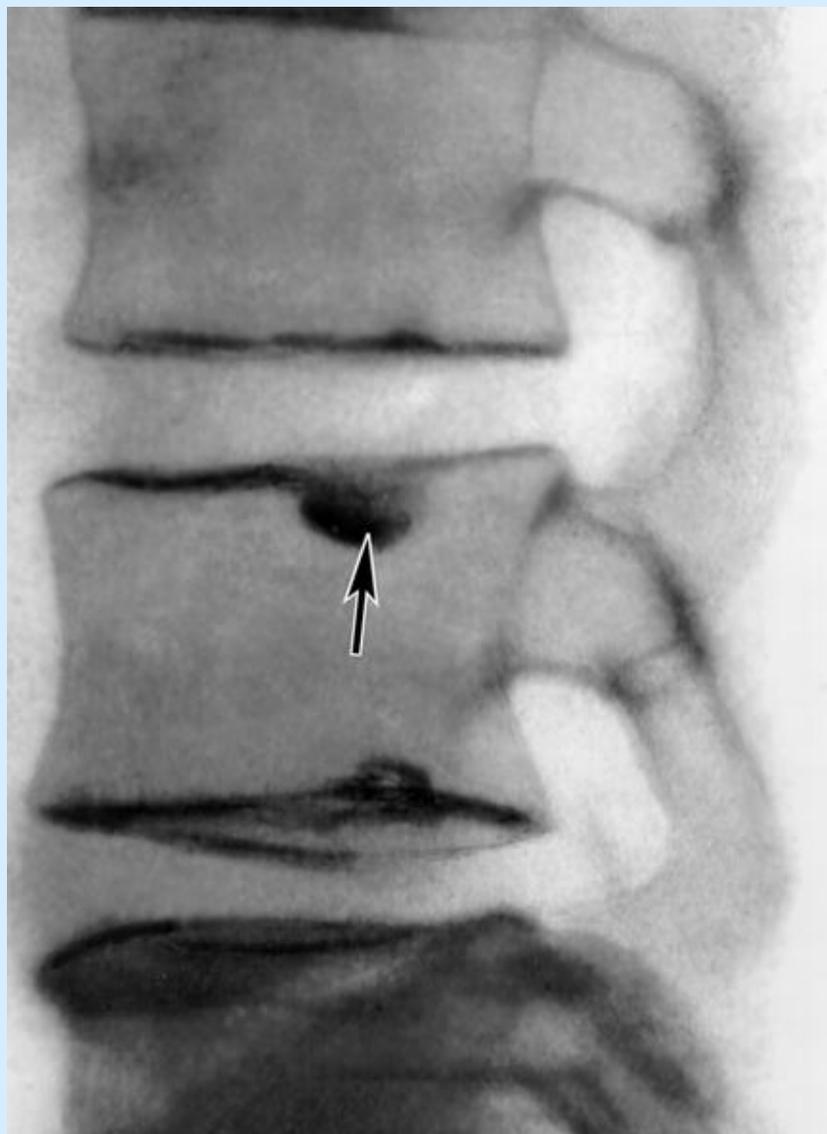


При правильной осанке –



Неправильное положение костей приводит

Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести



Развивается болезнь –
остеохондроз:

Степени
нарушения
осанки

```
graph TD; A[Степени нарушения осанки] --- B[Первая]; A --- C[Вторая]; A --- D[Третья];
```

Первая

Вторая

Третья

Нормальная
спина



Спина при
сколиозе



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





Упражнения для коррекции осанки

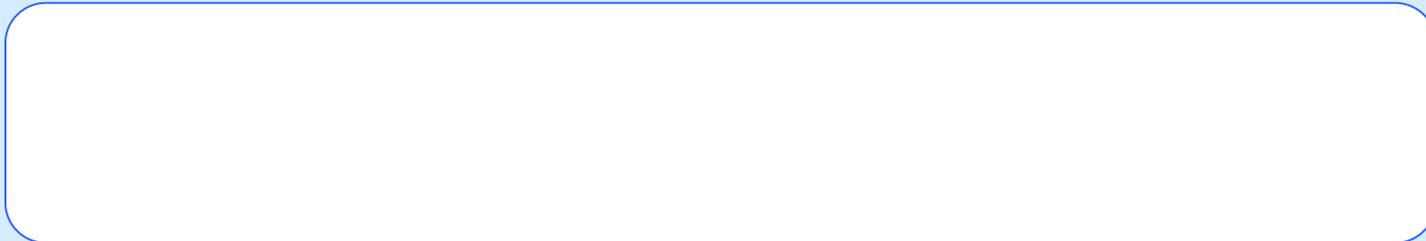
Упражнение №1



хе



Упражнение №2





Плоскостóпие — .



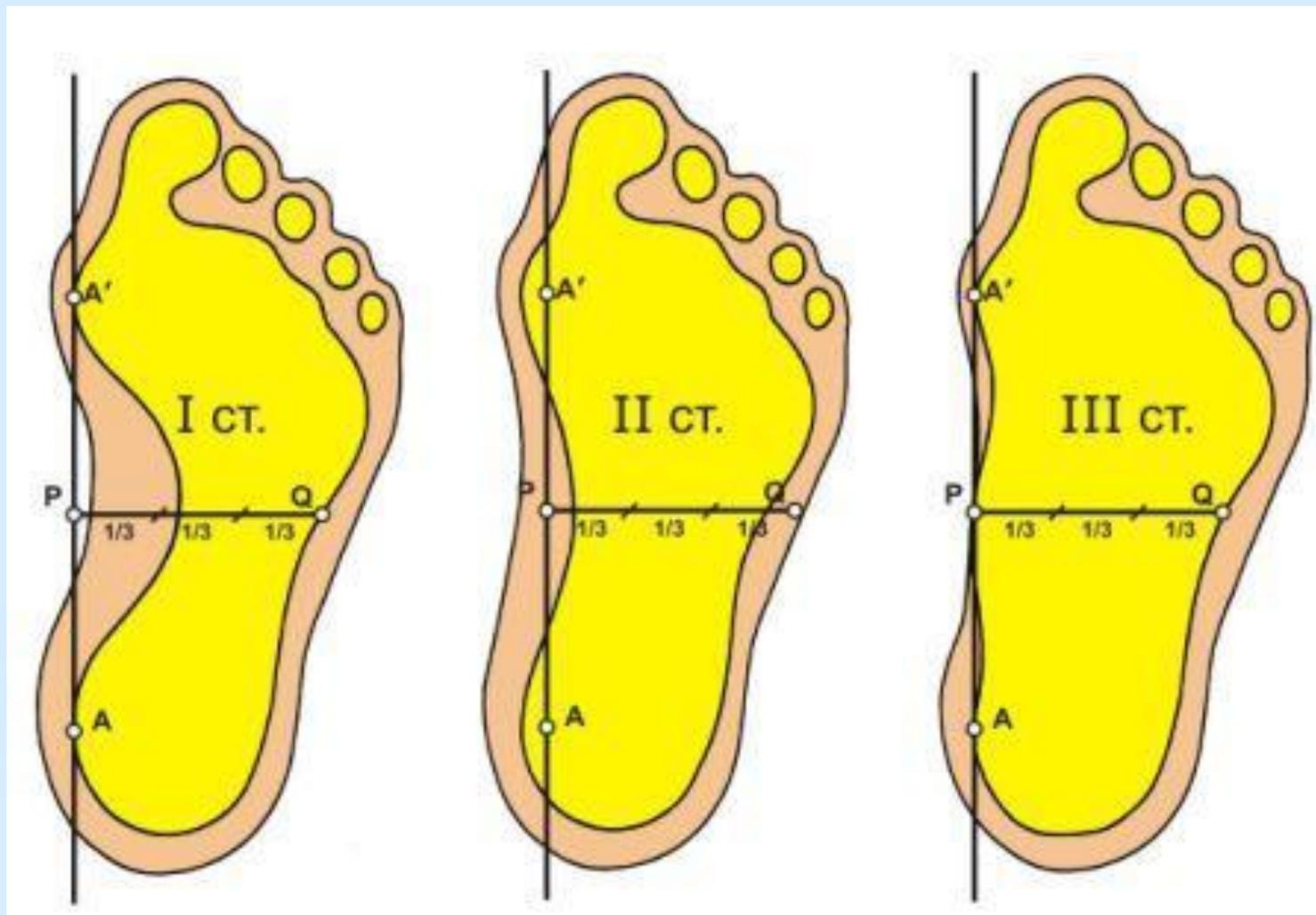
Причиной плоскостопия может стать неправильно подобранная обувь, длительное хождение или стояние, избыточная масса тела.

При плоскостопии происходят изменения в мышцах и связках стопы.

Она расплющивается, отекает. Возникают боли в стопе, голени, бедре и даже в пояснице.



Степени развития плоскостопия



Задание. Выберите правильные ответы

- **Что такое осанка?**

1. Привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.
2. Привычное положение частей тела при ходьбе.
3. Привычное положение рук и ног при ходьбе.
4. Навык, обеспечивающий привычное положение частей тела в пространстве.

Задание. Выберите правильные ответы

- **Что такое осанка?**

- 1. Привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе.**
2. Привычное положение частей тела при ходьбе.
3. Привычное положение рук и ног при ходьбе.
- 4. Навык, обеспечивающий привычное положение частей тела в пространстве.**

Задание. Выберите правильные ответы

- **Какие части тела принимают участие в формировании осанки?**

1. Голова
2. Туловище
3. Плечи
4. Легкие
5. Грудная клетка

—

Задание. Выберите правильные ответы

- **Какие части тела принимают участие в формировании осанки?**

1. **Голова**

2. **Туловище**

3. **Плечи**

4. Легкие

5. **Грудная клетка**

—

- **Какие функции выполняет скелет?**

1.Опоры тела

2.Пищеварения

3.Защиты внутренних органов

4.Движения

- **Какие функции выполняет скелет?**

1.Опоры тела

2.Пищеварения

3.Защиты внутренних органов

4.Движения

- **Какие причины могут привести к развитию плоскостопия?**

1. Неправильно подобранная обувь
2. Рациональное питание
3. Избыточный вес
4. Слабость мышц и связок голеней и стоп
5. Прогулки пешком

- **Какие причины могут привести к развитию плоскостопия?**

1. Неправильно подобранная обувь

2. Рациональное питание

3. Избыточный вес

4. Слабость мышц и связок голеней и стоп

5. Прогулки пешком

- **Зачем нужна правильная осанка?**
 1. Для правильного роста и развития костей
 2. Для стройной и красивой фигуры
 3. Для правильной работы внутренних органов

- **Зачем нужна правильная осанка?**

1. Для правильного роста и развития костей

2. Для стройной и красивой фигуры

3. Для правильной работы внутренних органов

Заключение и подведение итогов

- Продолжите фразу.
- Сегодня на уроке я узнал...
- Мне на уроке было ...
- Какие выводы вы сделали для себя?