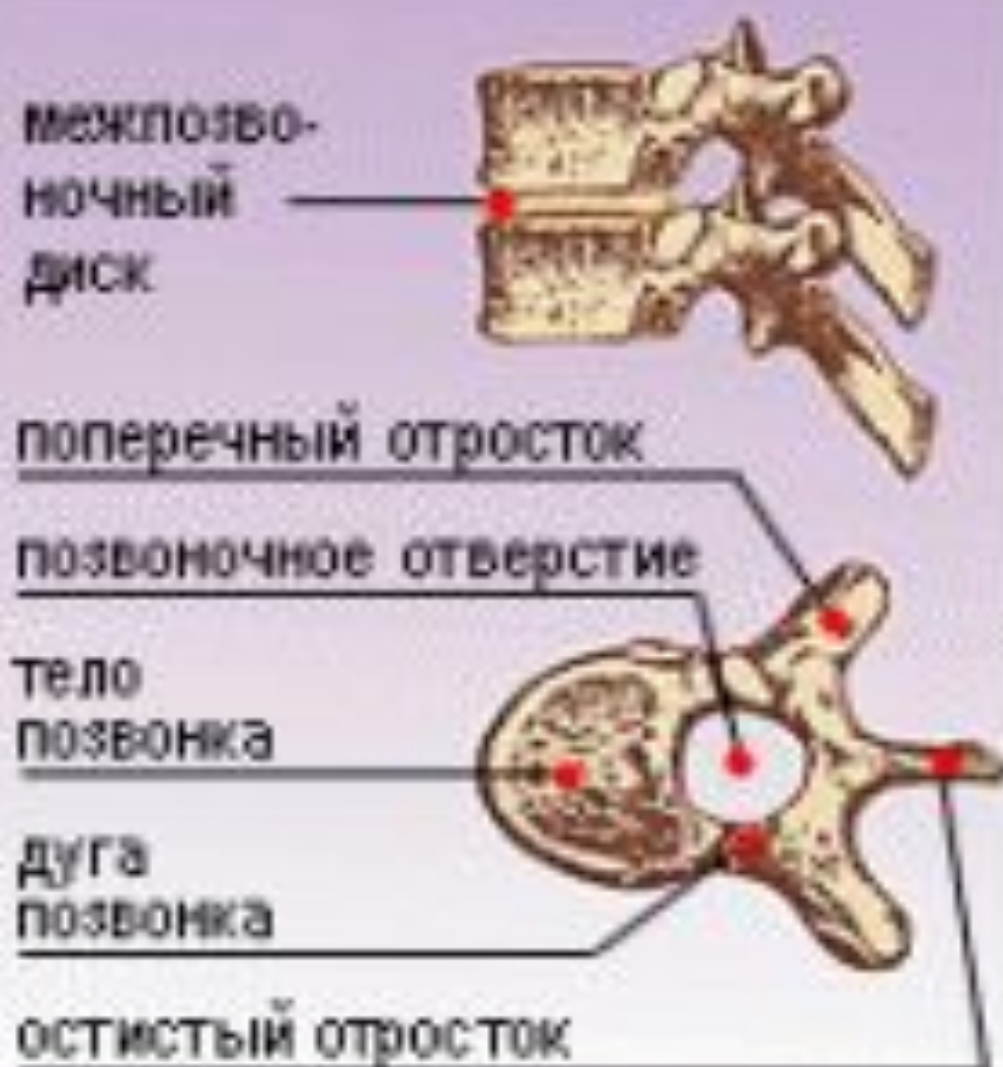
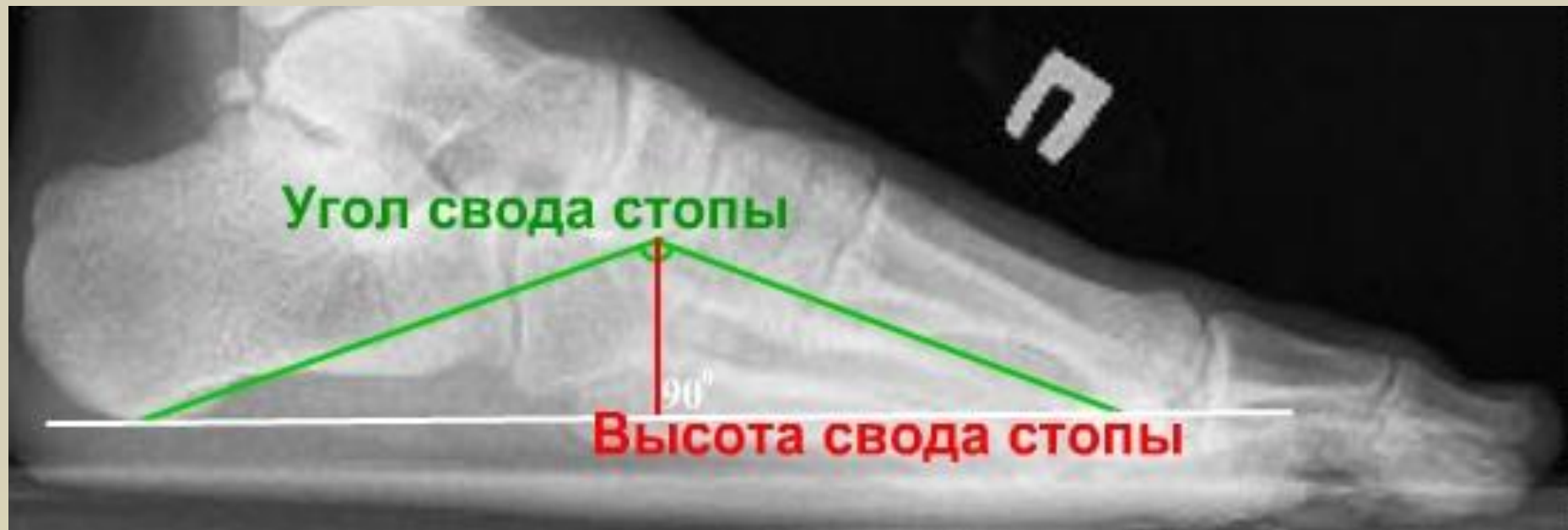


Отделы позвоночника



Строение позвонка





Диагностика нарушений ОДС

Виды нарушений	1 класс (кол-во уч-ся)	8 класс (кол-во уч-ся)
Нарушение осанки	0	12
Плоскостопие	1	7
Сколиоз	0	2

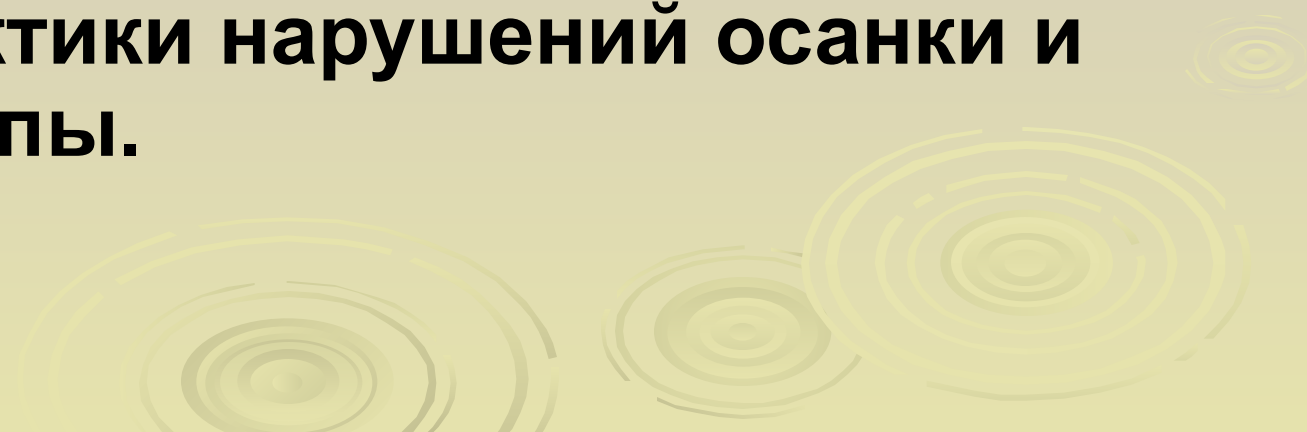
Урок-здоровья



Цель:
овладеть информацией о
методах предупреждения
нарушения осанки и развития
ПЛОСКОСТОПИЯ



Задачи урока

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

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ
ФИЛЬМ
(в двух сериях)

Сценарий
В. КАТАНИЦА, А. ЗАРКИ

Режиссер
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

Главная роль
ЛЮДИКА КАЛАШНИКОВА

Александр БОРЧОВ,
Юрий КЛАДЕНКО

Воспитатель
РОДИОН ПОДРИН

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

В роли
ВАСИЛ АНДРЕЕВИЧ ЗАРКИ

Что такое
осанка?

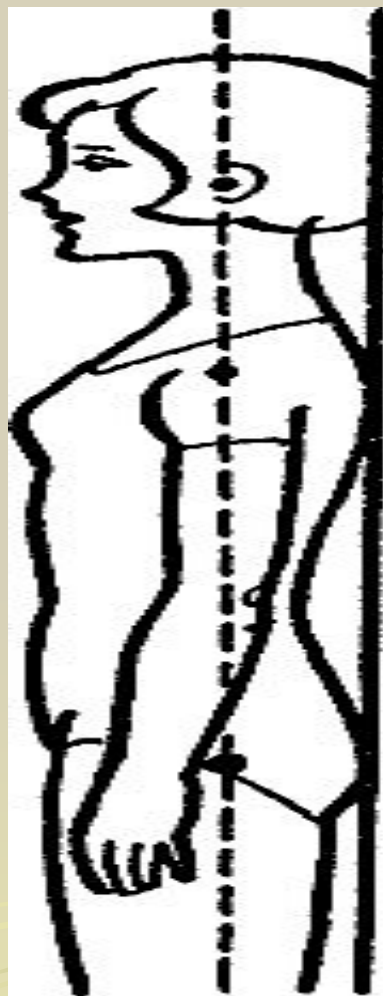
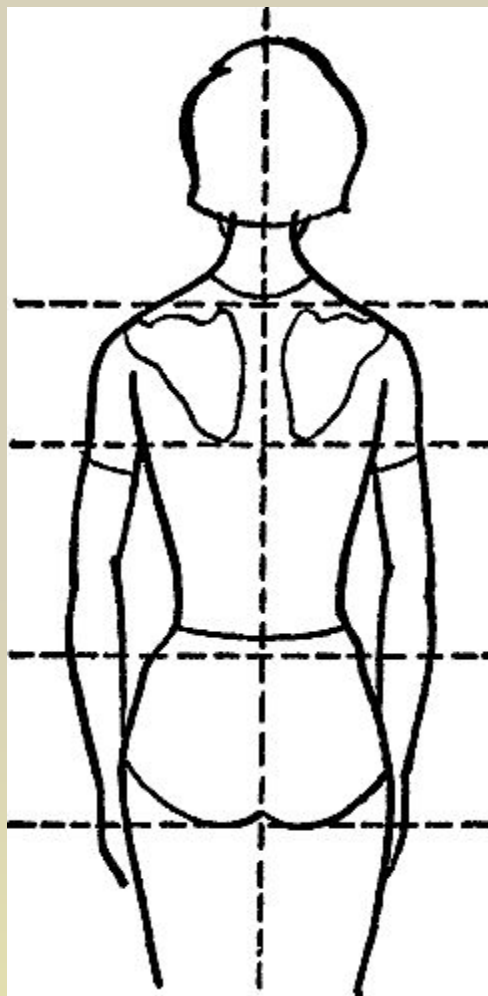
Levi Strauss
Анна Каренина



Что такое
осанка?



Что такое правильная осанка?

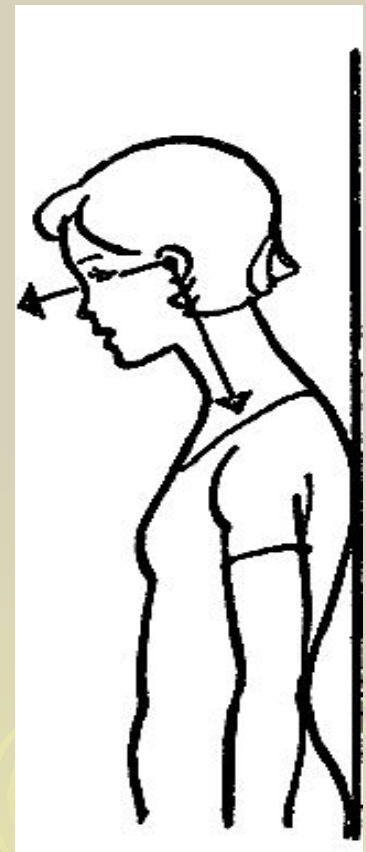
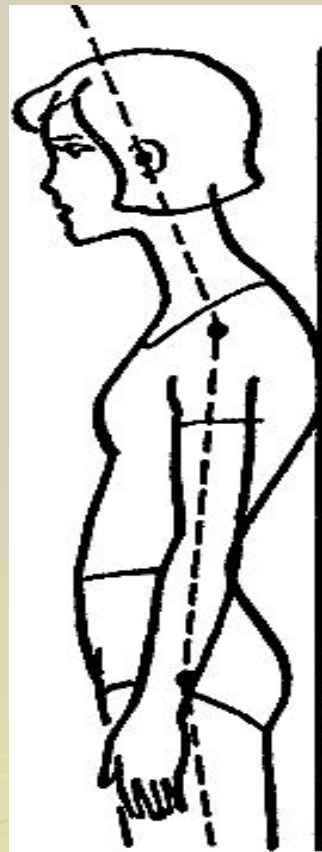
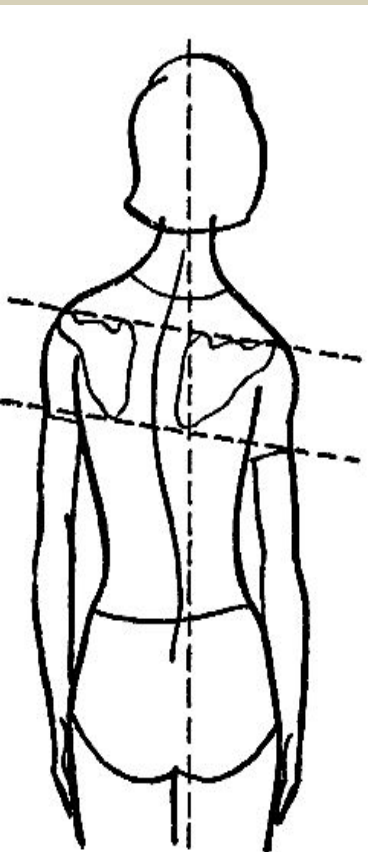


Осанка — это
привычное положение
тела во время стояния,
сидения, ходьбы



Типы неправильной осанки

1. **Кифотическая** (искривление позвоночника назад)
2. **Лордотическая** (искривление позвоночника вперед)
3. **Сколиоз** (искривление позвоночника в боковую сторону)



Наблюдения

Обсуждение результатов и выводов

В области плечевых суставов на плечах найти наиболее удаленные друг от друга точки.

Расстояние между найденными точками со стороны груди надо разделить на расстояние между ними со стороны спины.

Расстояние между точками со стороны груди $P_{гр.} =$

$P_{гр.} : P_{сп.} \geq 1$. Осанка нормальная.

Расстояние между теми же точками со стороны спины $P_{сп.} =$

$P_{гр.} : P_{сп.} < 1$. Осанка нарушена.
Чем меньше дробь, тем сильнее выражена сутулость.

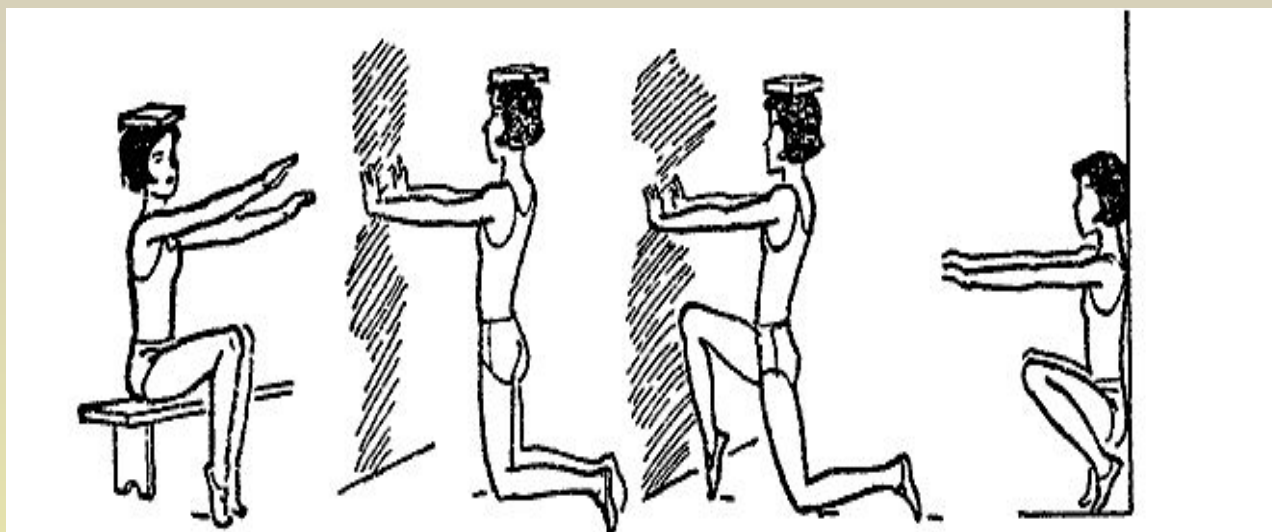
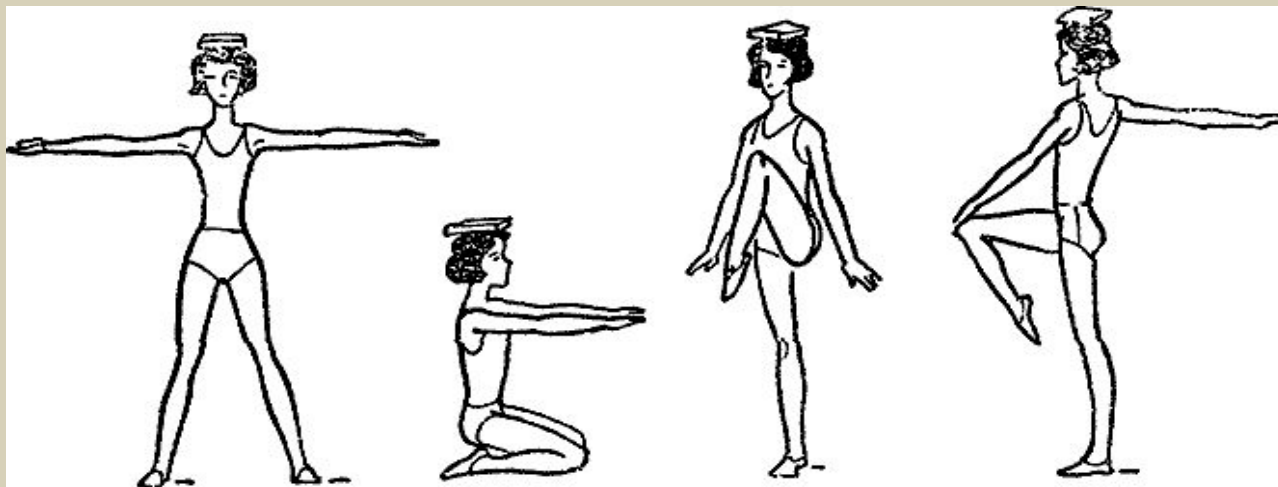


Что необходимо
делать, чтобы
не возникла
опасность
искривления
позвоночника?



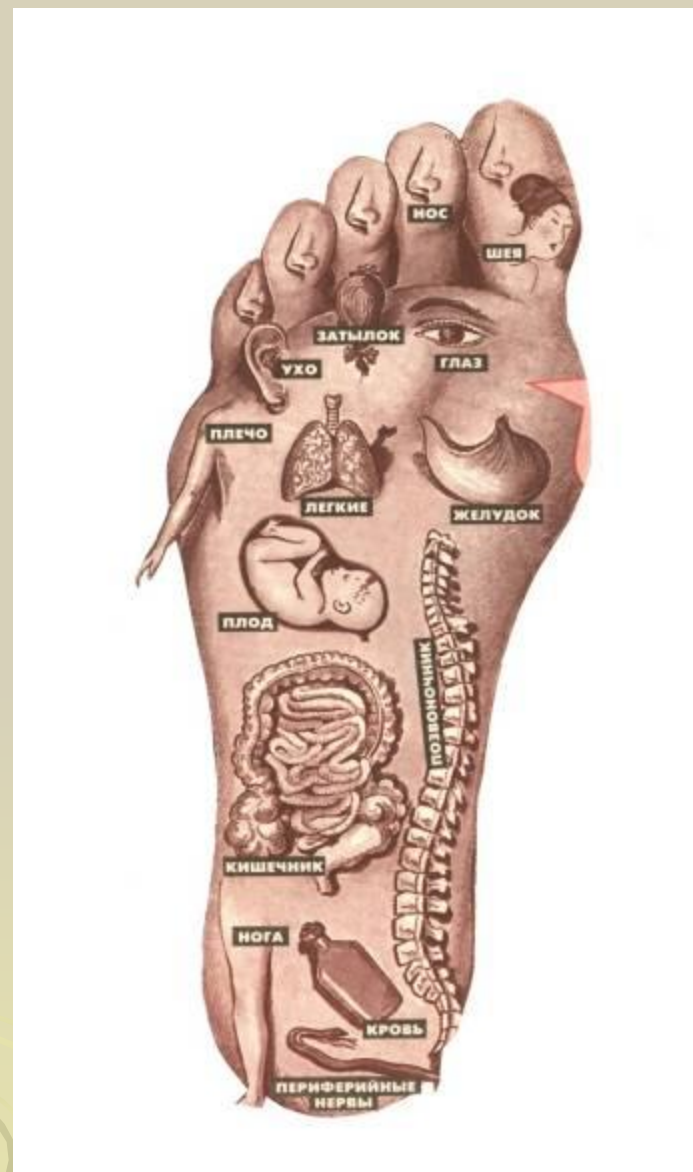
Физкультпауза

Упражнения на осанку:
«домик», книга на голове»



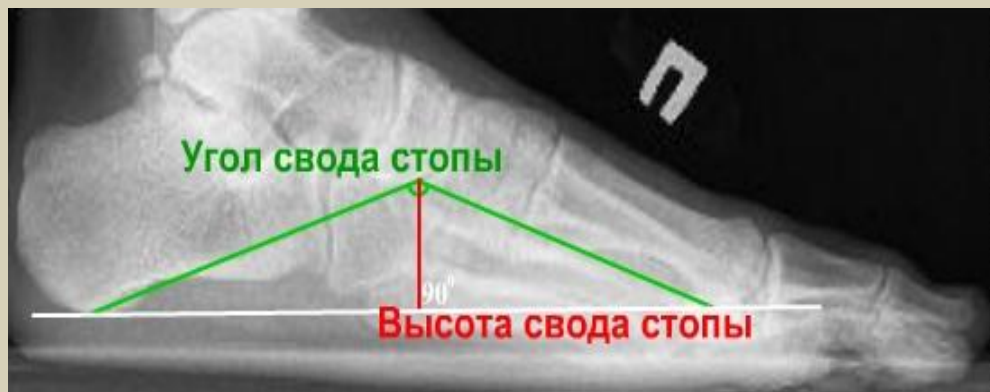
АКТИВНЫЕ ТОЧКИ СТОПЫ

Каким образом стопа связана с другими органами тела человека?



Причины и последствия плоскостопия

Нормальная стопа



Угол продольного свода. В **норме** этот угол равен **125-130** градусов.

Высота продольного свода - это перпендикуляр, опущенный из вершины угла на основание, в **норме** он равен **39 мм**.

Степени продольного плоскостопия



- **I степень:** угол свода 131- 140 градусов, высота свода 35-25мм. Деформаций костей стопы нет.
- **II степень:** угол свода 141- 155 градусов, высота свода 24-17мм. Имеется деформация костей.
- **III степень:** угол свода 156 градусов и выше, высота свода менее 17мм. Небольшой выступ на подошвенной поверхности пяточной кости становится массивным. Отмечается и уплощение и поперечного свода, отводящая контрактура 1 пальца

Причины и последствия плоскостопия



**Плоскостопие – это
понижение свода стопы**



Как проверить, имеется или нет у вас плоскостопие ?

Практическая работа:

«Выявление плоскостопия» (Учебник, стр.61)



Для лечения и профилактики плоскостопия используют:

1. Лечебная гимнастика
2. Массаж
3. Удобная, не сдавливающая обувь



4. При плоскостопии обязательно ношение
ортопедических стелек-супинаторов

5. Для профилактики плоскостопия рекомендуют ходьбу босиком по неровной поверхности.



6. Упражнения для мышц ног, игра в футбол и баскетбол, плавание.



Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повтор.

Ходьба

а) на носках, руки вверх

б) на пятках, руки на пояс

по 20-30 сек.

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловища влево - вправо 6-8 раз

б) поднятие на носках с упором на наружном своде стопы 10-12 раз

Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп

15-20 раз

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола

15-20 раз

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (медленно, колени прямые)

10-12 раз

г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые

10-12 раз

д) круговые движения стопами внутрь, к наружи

10-12 раз

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша

10-12 раз

ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

6-8 раз

з) подбросить и поймать мяч стопами

6-8 раз

и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч

10-15 раз

Тест «Осанка и предупреждение плоскостопия»

1 Вариант

- 1. Почему искривление позвоночника, приобретенное в детстве, с трудом исправляется впоследствии?
- 2. Супинаторы используют при:
- 3. Привычное положение тела при стоянии и ходьбе - это...
- 4. Что такое лордоз?
- 5. Что такое плоскостопие?
- 6. Что такое кифоз?
- 7. Полностью процесс окостенения скелета заканчивается:
- 8. Если школьник, сидя за партой, постоянно сутулится, то развивается:
- 9) Для лечения и профилактики плоскостопия используют:
- 10. Ходьба босиком по неровной поверхности, по песку способствует:

2 Вариант

- 1. Для лечения и профилактики плоскостопия используют:
- 2. Привычное положение тела при стоянии и ходьбе - это...
- 3. Что такое плоскостопие?
- 4. Что такое лордоз?
- 5. Что такое кифоз?
- 6. Если школьник, идя в школу и обратно домой, всегда несет портфель в одной руке, то может развиваться:
- 7. Супинаторы используют при:
- 8. Дефекты осанки чаще всего возникают у:
- 9. Лордоз, кифоз, сколиоз – это типы:
- 10. Может ли при плоскостопии нарушаться осанка?

Критерии оценки:

«5»: 9-10 правильных ответов;

«4»: 7-8 правильных ответов;

«3»: 5-6 правильных ответов.



ОТВЕТЫ:

▣ 1 вариант

- ▣ 16
- ▣ 2a
- ▣ 36
- ▣ 4a
- ▣ 5a
- ▣ 6a
- ▣ 76
- ▣ 86
- ▣ 9a
- ▣ 106

▣ 2 вариант

- ▣ 1a
- ▣ 26
- ▣ 3a
- ▣ 4a
- ▣ 5a
- ▣ 66
- ▣ 7a
- ▣ 86
- ▣ 96
- ▣ 10a

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗНАЧИТ...



- ▣ Изучить §12
- ▣ Выполнять комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.
- ▣ Выполнять упражнения с предметами на голове.

Спасибо за урок!

**Будьте
здоровы!**

