

Надежная опора и защита организма человека



ЦЕЛЬ:

- Изучить строение скелета человека, работу суставов;
- Показать важность правильной осанки при сидении, ходьбе, стоянии.

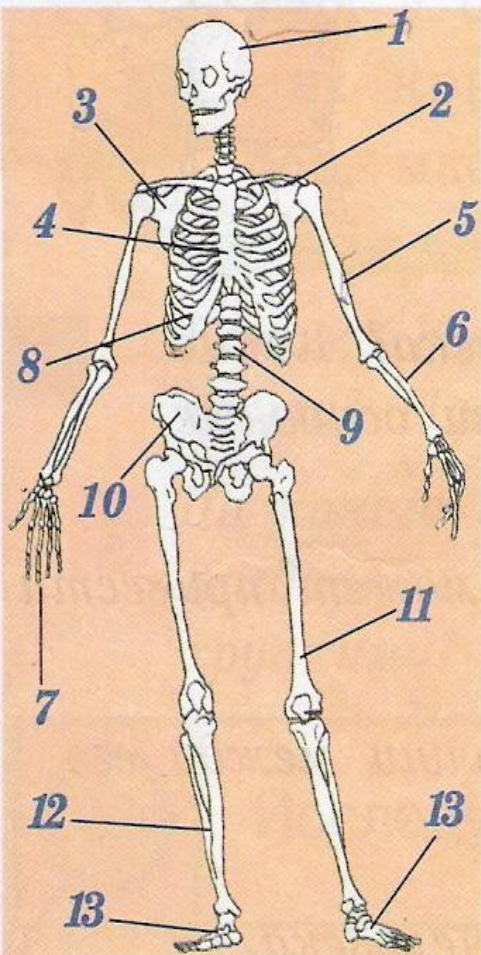


Для чего нужен скелет?

- Скелет – опора тела человека;
- Скелет – защита внутренних органов человека;
- Вместе с мышцами скелет поддерживает форму тела и обеспечивает его движение.



Строение скелета человека



1. Череп
2. Ключица
3. Лопатка
4. Грудина
5. Плечо
6. Предплечье
7. Кисть
8. Рёбра
9. Позвоночник
10. Таз
11. Бедро
12. Голень
13. Стопа



Какими свойствами обладают кости?



Скелет человека состоит из полых трубчатых костей. Кости обладают прочностью

прочностью

ю,

упругостью

ю,

лёгкостью

Кости прочнее железобетона и крепче древесины дуба.

Растут кости человека до 18 – 25 лет.

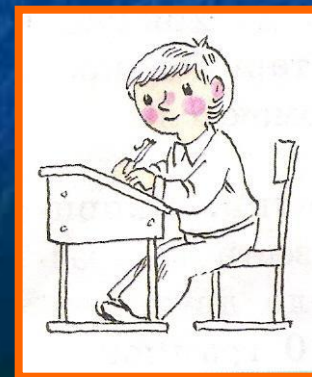
Как вырасти высоким и стройным

1. Научкой установлено, что с помощью физических упражнений и правильного питания можно влиять на прочность, упругость и даже на рост костей скелета.
2. Для роста костей необходим «строительный материал» - минеральные соли. Поэтому полезно питание молочными продуктами, рыбой, яйцами.
3. Для костей важна регулярная нагрузка, т.к. без неё кости рассасываются.



Как правильно сидеть и ходить?

- Необходимо следить за своей ОСАНКОЙ.
- ОСАНКА – это привычное положение тела во время стояния, сидения или ходьбы.
- При правильной ОСАНКЕ голова и туловище составляют одну вертикальную линию, грудь слегка выдаётся вперёд, плечи развёрнуты и слегка опущены, живот втянут.
- Не следует подолгу опираться грудью на край стола. Это мешает дыханию и может привести к искривлению костей грудной клетки.



Правила для поддержания правильной осанки

**Выполняй
упражнения
по укреплению
мышц туловища**



**Спи на жесткой
постели
с невысокой
подушкой.**

**Избегай
неудобных поз.
Через каждые
15 мин.меняй
позу,
через каждые
30 мин. вставай.**

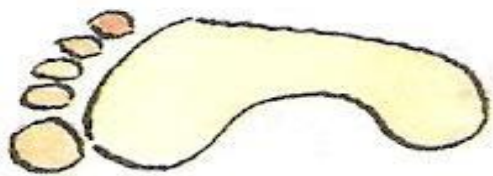
**Правильно сиди
за столом,
партой,
на стуле.
Не горбись!**

**После
длительного
стояния нужно
обязательно
полежать.**

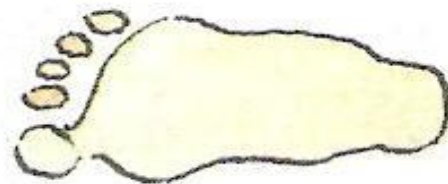
**При переносе
тяжестей
равномерно
нагружай руки.**

**Сиди и стой
с максимально
выпрямленной
спиной.**

**Каждый день
смотри на себя
в зеркало. Оно
подскажет, какая
у тебя осанка.**



*Нормальная
стопа*



Плоскостопие

- Кости ног также испытывают большую нагрузку.
- Суставы стопы и её форма должны быть правильными и здоровыми. Недостатком может быть ПЛОСКОСТОПИЕ, при котором ноги быстрее устают, болят при ходьбе и даже при стоянии.
- Помощь правильному развитию ног:

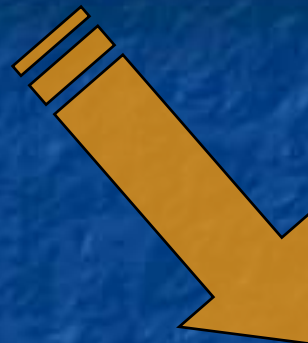
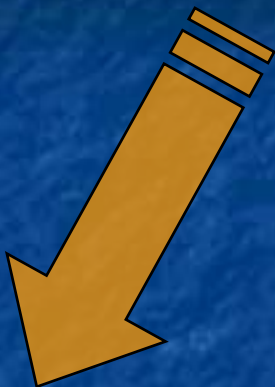
прогу
лки

бег

физиче
ские
упражн
ения

правил
ьная
обувь

ТРАВМЫ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ



**Растяже
-
ние
связок**

**Вывих
сустава**

**Лом или
рुक
перелом**



Первая помощь

Необходимо
обеспечить
неподвижность
сустава.

Для этого следует
наложить
тугую повязку с
плотным
картоном или парой
дощечек
с двух сторон.

Для снижения боли
нужно применить
охлаждение.

Обратить
ся
к врачу.

ВЫВОДЫ:

- Скелет человека – это надёжная опора и защита организма;
- Очень важно бережно относиться к своему организму;
- Крайне необходимо всегда следить за своей осанкой.

