

*** Тема: Гәүдә торышы. Сколиозга каршы профилактик чаралар.**

*Кешенең иң зур байлыгы – ул гомер, ә
гомернең иң зур байлыгы СӘЛАМӘТЛЕК.
Сәламәтлек өчен һәрвакыт көрәшәргә кирәк.*

***Класс сәгатенең**

максаты:

- * -гәүдә торышының дәрәс халәтен күз алдына китерү;
- * - гәүдә торышының кимчелекләрен күрсәтү;
- * - гәүдә торышының кимчелекләрен булдырмау өчен төрле профилактик киңәшләр дөгъдимнәр бирү.



Гәүдә торышының төп таләпләре.

- * - гәүдә туры халәттә;
- * - жылкәләр жәелгән;
- * - баш күтәренке;
- * - корсак азрак эчкә тартылган
булырга тиеш.

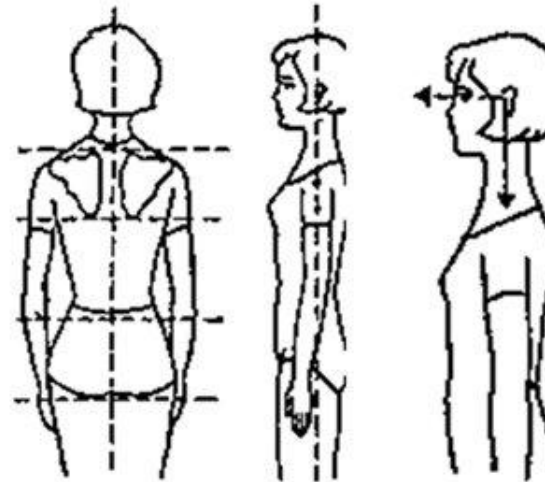
ОСАНКА

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

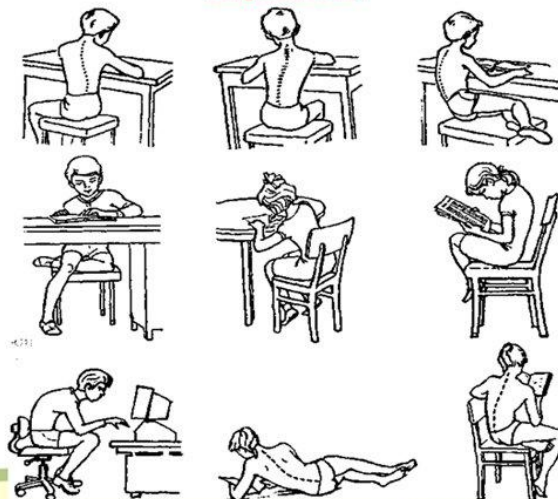
Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

неправильное





а



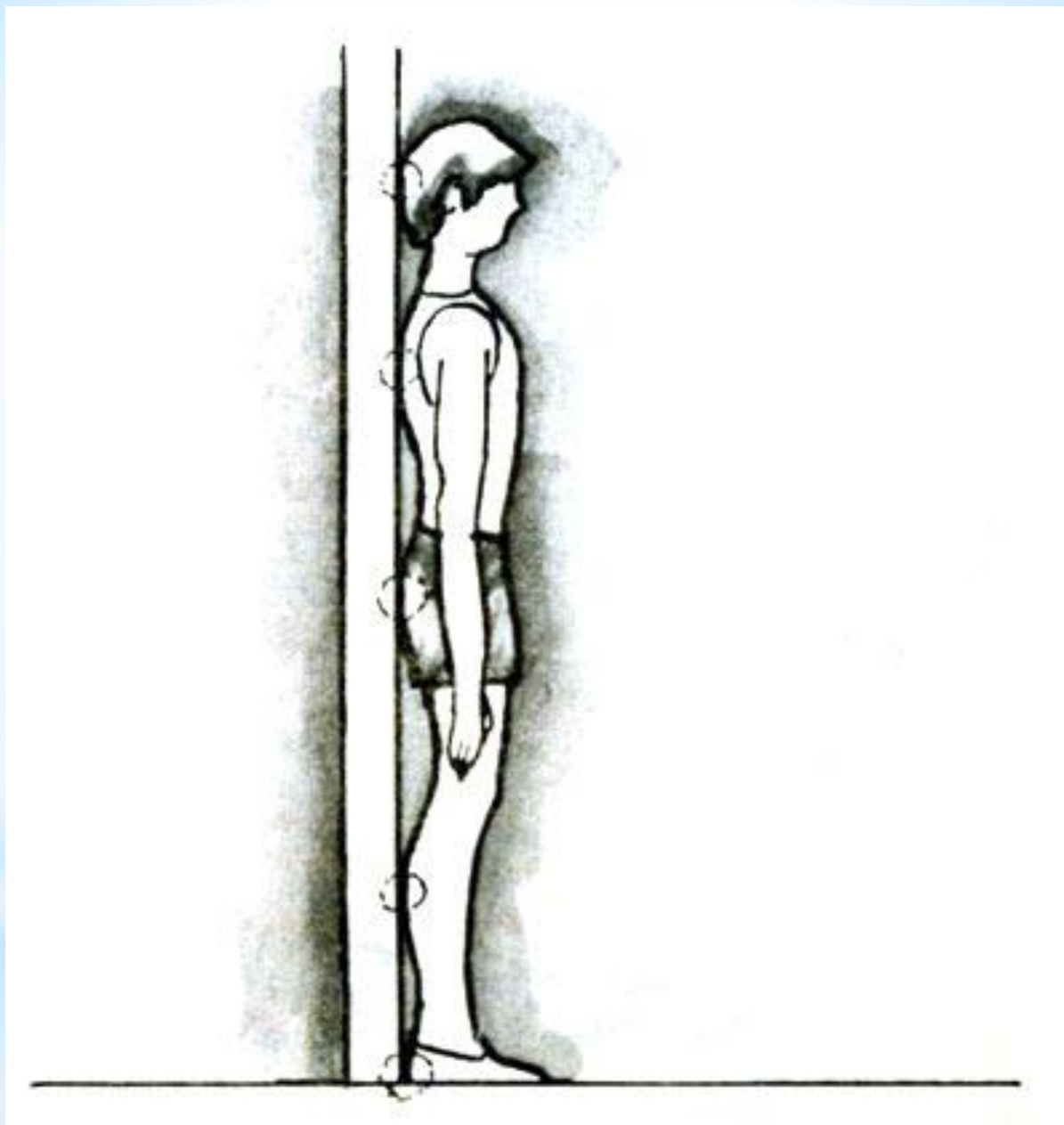
б



в



г





$$\begin{array}{r} 25.00 \\ \times 4.2 \\ \hline 210 \\ + 100 \\ \hline 105.00 \end{array}$$



$$\frac{a}{\sin A} = \frac{b}{\sin B} = \frac{c}{\sin C}$$

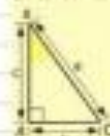
$$\frac{a}{c} + \frac{b}{c} = \frac{a+b}{c}$$

$$\sin 90^\circ = 1$$



$$\begin{array}{l} 10x - 25y = 45 \\ p = 1 \\ 10x - 25 = 45 \\ x = 70 \end{array}$$

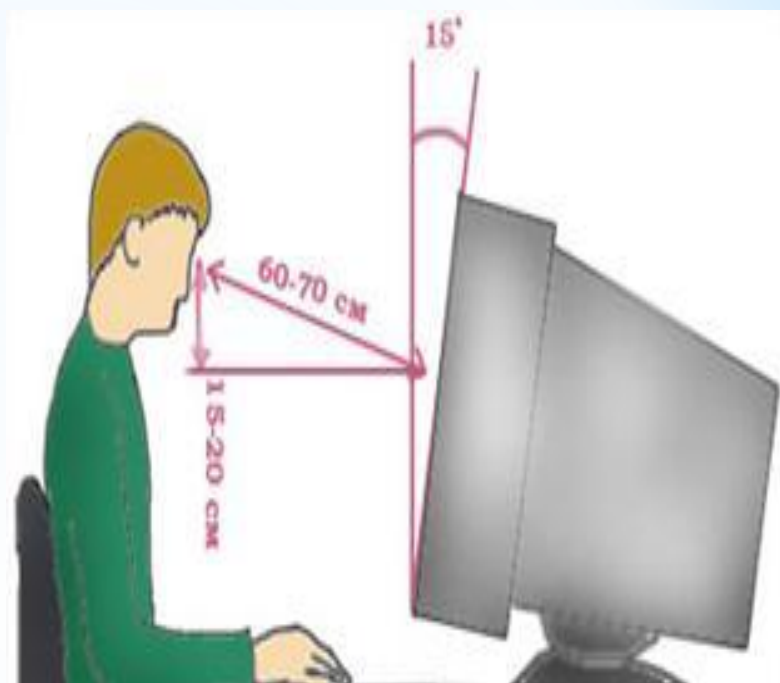
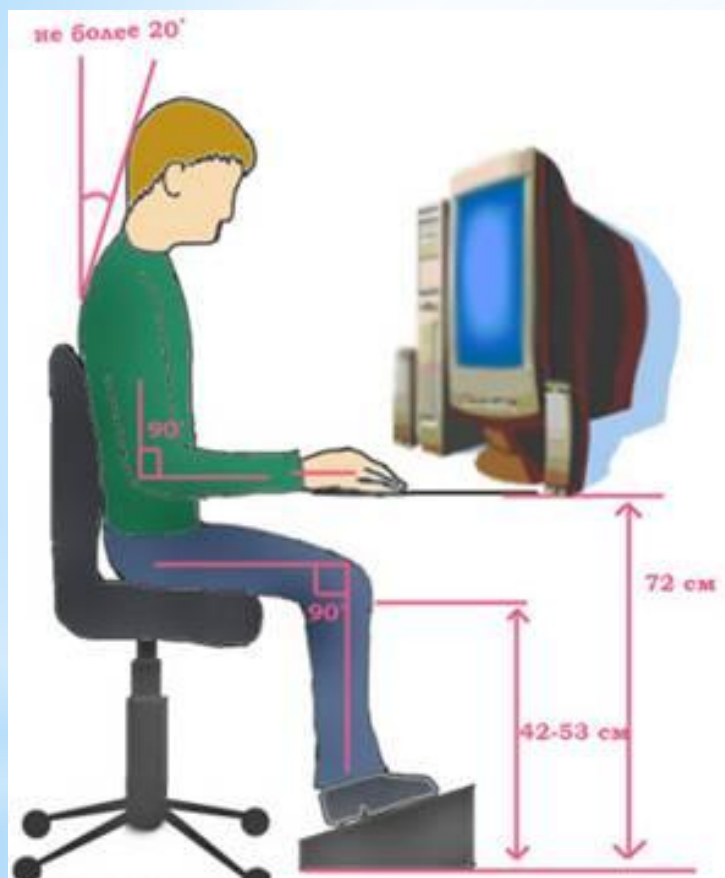
$$(x+y)(x-y) = x^2 - y^2$$



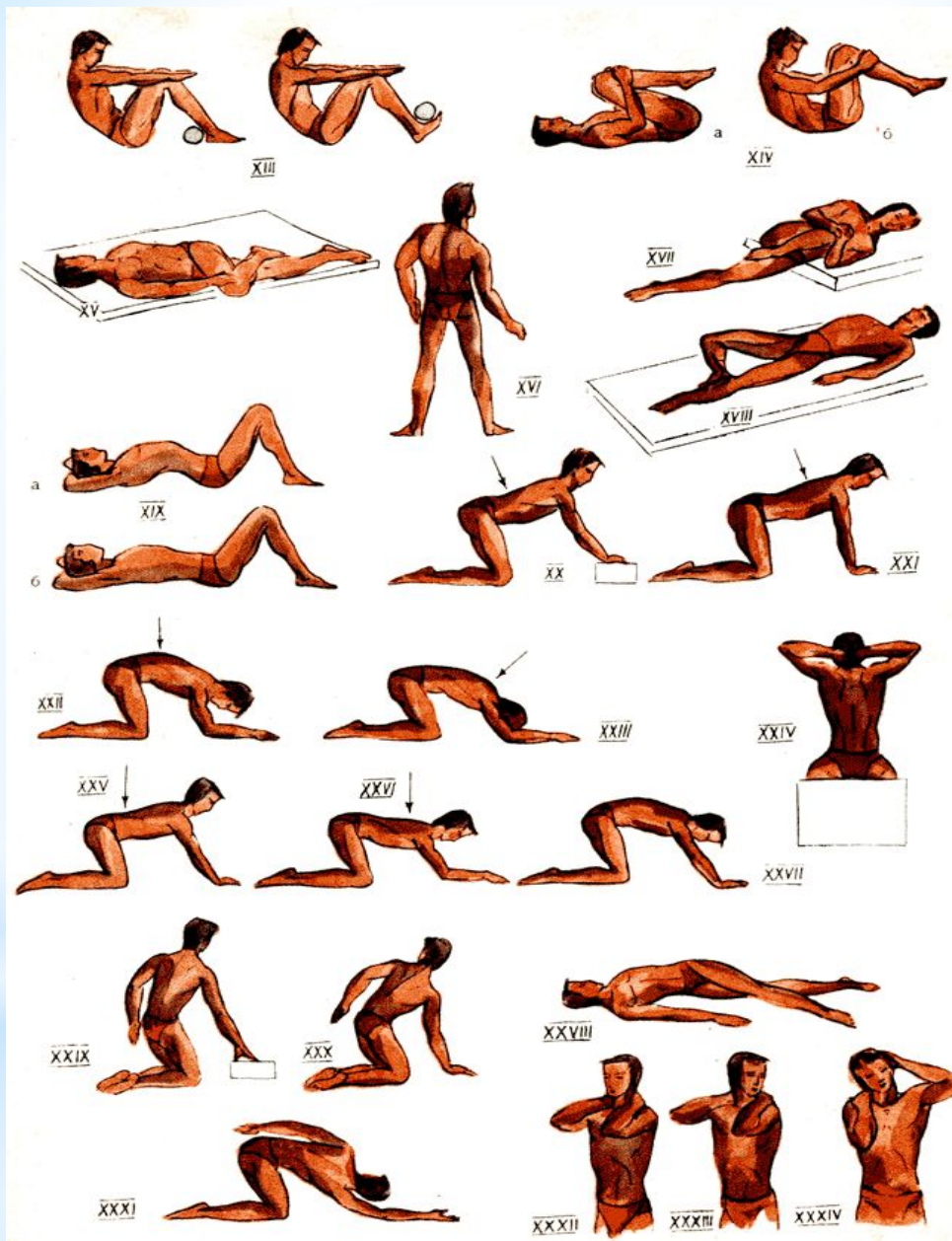
$$y = \cos x$$

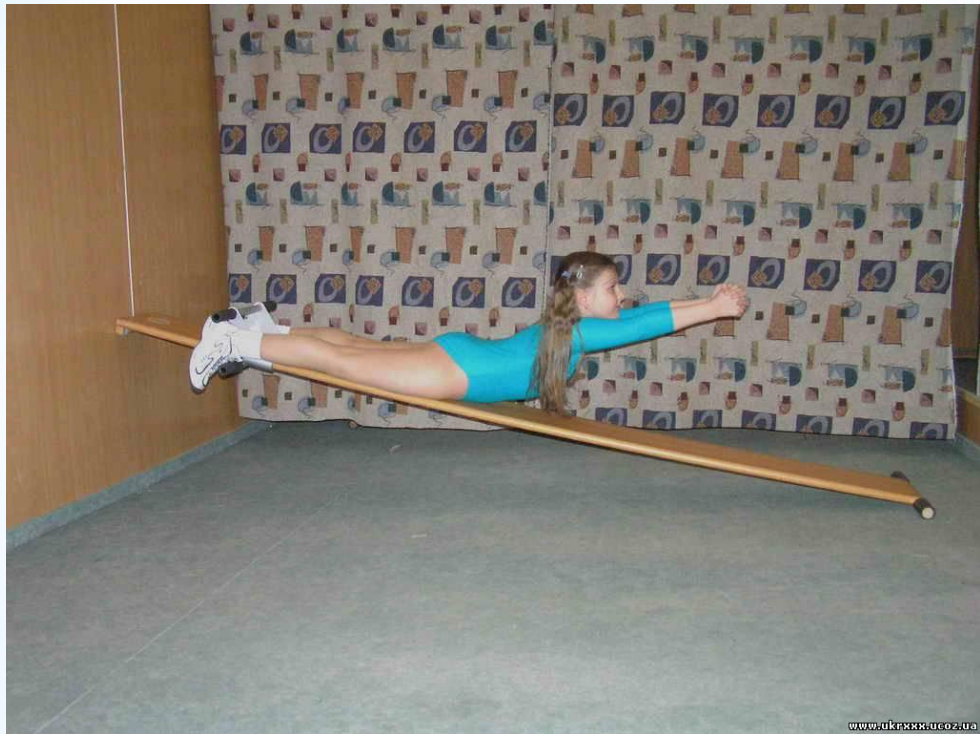
$$\begin{array}{l} 2 \times 2 = 4 \\ 3 \times 3 = 9 \\ 4 \times 4 = 16 \\ 5 \times 5 = 25 \\ 6 \times 6 = 36 \\ 7 \times 7 = 49 \\ 8 \times 8 = 64 \end{array}$$













(с) Адвентист

33b.ru









Сколиоз - "старый крест ортопедии"







CROTCH BANDS

THIGH BANDS



PELVIC BASE

BOLERO



CORRECTIVE BANDS

Игътибарыгыз
өчен рәхмәт!