

Д/З 12 – 13 ЗАДАНИЕ ПРОВЕРЬ СЕБЯ СТР 66

**УРОК 13 – 14, 8 КЛ  
НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И  
ПЛОСКОСТОПИЕ.  
РАЗВИТИЕ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.**

# Осанка

- ◎ – привычное положение тела человека в покое и при движении.
- ◎ Плечи на одном уровне и слегка раздвинуты, живот подтянут, спина прямая, ноги прямые, походка легкая : все это обеспечивает нормальную работу внутренних органов.



# Сколиоз

- ◎ – боковые искривления позвоночника.





**Normal vs. Scoliosis**

# Сутулость

- ⦿ – искривления грудного отдела позвоночника.

а) — нормальная осанка



б) — сутулая спина



# Степени нарушения осанки

- ◎ Первая – отклонения от нормы слабо выражены и исчезают в прямой стойке, и исправить их человек может сам.
- ◎ Вторая – отклонения от нормы устойчивы и связаны с неразвитостью мышечного аппарата, исправить можно комплексом специальных упражнений.
- ◎ Третья – отклонения связаны с нарушением скелета, лечению поддаются с трудом, а иногда требуется операционное вмешательство.

П/р Тема: Выявление сутулости и искривления позвоночника в области поясницы. Есть ли у вас плоскостопие. Гибок ли ваш позвоночник.

Что делал?	Что наблюдал, расчеты.	Вывод
1		
2		
3		



# Плоскостопие

- ◎ – изменение свода стопы, она становится плоской без изгибов.
- ◎ Причины: узкая и тесная обувь, высокий каблук выше 5 см., если люди большую часть времени проводят на ногах, переносят большие тяжести.



**норма**



**плоскостопие**

◎ Гиподинамия –  
недостаток движения.

# Тренировочный эффект –

- - восстановление белков, АТФ и других утраченных структур, причем их оказывается больше, чем было в начале работы.

- Статические упражнения развивают силу, выносливость, способность работать при недостатке кислорода (ласточка, поза йога).
- Динамические упражнения развивают быстроту, точность и целенаправленность движений