

УРОК-ПРАКТИКУМ № 1:
ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ МОЕГО
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА (ОДА)

для учащихся 8-х классов

учитель Фурса М.Н. ГБОУ гимназия № 209

Работа №1:Выявление нарушения осанки



Порядок работы.

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.
2. Попробуйте между поясницей и стеной просунуть кулак.
3. Если это невозможно, то просуньте ладонь.

Оценка результатов.

В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена.

Осанку следует считать нормальной, если между поясницей и стеной проходит ладонь.

Работа № 2: Определение вида осанки (по методу Ковальковой).

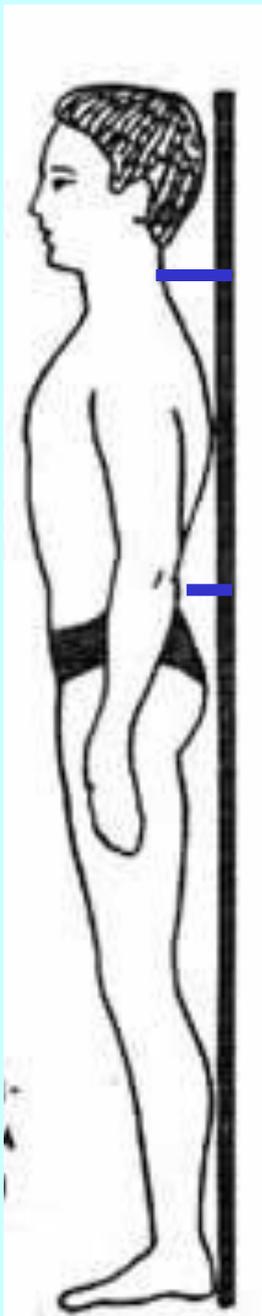


А – выявление боковых искривлений позвоночника (сколиозов).

1. Произведите наружное наблюдение над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы обследуемого, стоящего в привычной позе.

Запишите результаты наблюдения в тетрадь.

А



Б – выявление передне-задних искривлений (лордозов и кифозов).

2. Произведите измерение глубины изгибов позвоночника с помощью мягкого метра:

обследуемый стоит у стены, прикасаясь тремя точками головой, лопатками, ягодицами.

- Шейный изгиб (А): от остистого отростка 7-го шейного позвонка до стены;
- Поясничный изгиб (В): от стены до наиболее глубокой части поясничной кривизны.

Запишите полученные результаты в тетрадь и сравните с нормой.

Н – нормальная величина изгибов для среднего и старшего школьного возраста составляет 4 – 5,5 см. В норме $A=B=N$.

Б

3. Определите вид осанки по следующим показателям:

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – корпус удерживается прямо, плечи расправлены и на одном уровне, голова поднята, живот подтянут, ноги прямые. $A=B=N$.

СУТУЛОВАТАЯ ОСАНКА – голова наклонена вперед, плечи опущены, $A>N$, $B>N$.

КИФОТИЧЕСКАЯ ОСАНКА – спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен. $A>N$, $B>N$.

ЛОРДОТИЧЕСКАЯ ОСАНКА – живот выпячен, верхняя часть туловища несколько откинута назад $A<N$, $B<N$.

ВЫПРЯМЛЕННАЯ ОСАНКА – спина выпрямлена, живот подобран. $A<N$, $B<N$.

Работа № 3: Определение формы ног.

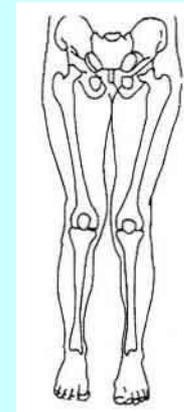
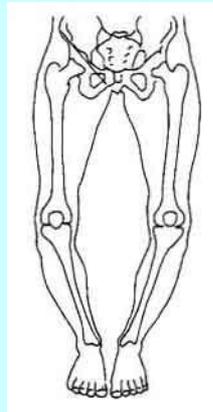
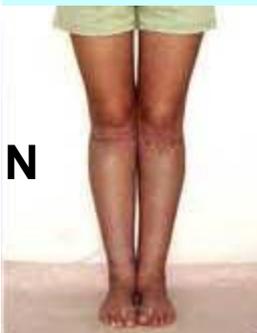
Произведите наблюдение ног в положении выпрямившись, пятки вместе. Укажите их форму:

НОРМАЛЬНАЯ – ноги соприкасаются в области коленных и голеностопных суставов.

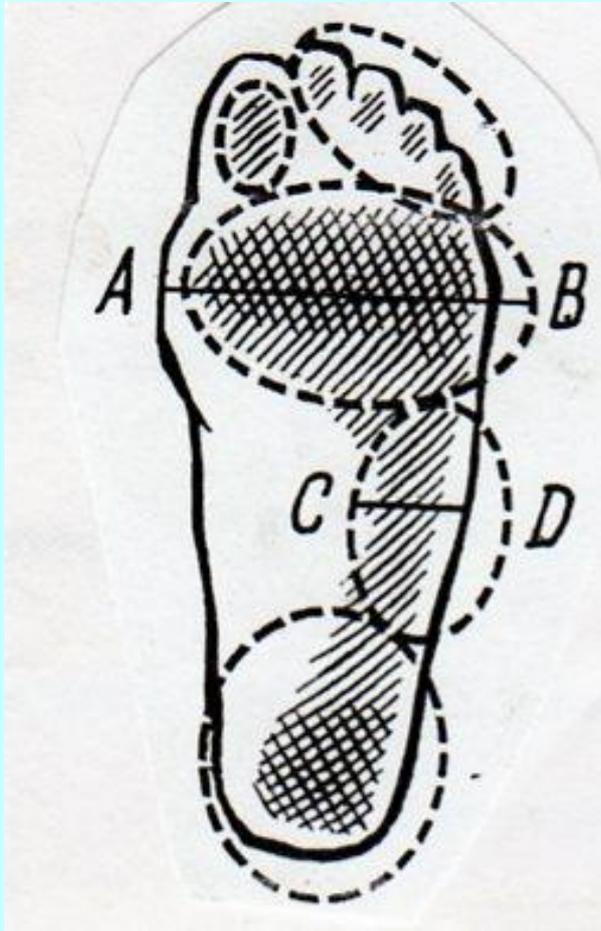
О-ОБРАЗНАЯ – коленные суставы не соприкасаются

Х-ОБРАЗНАЯ – один коленный сустав заходит за другой.

Сделайте запись в рабочей тетради.



Работа № 4: Определение наличия плоскостопия.



- 1.Измерить ширину плюсневой части (AB) в см
- 2.Измерьте ширину средней части (CD) в см
- 3.Разделите CB на AB и умножьте на 100%.
- **Оценка результатов.** Если полученный результат меньше или равен 33%, плоскостопия нет, если больше 33%, то плоскостопие есть.

Выполнив все работы, сделайте вывод о состоянии своего ОДА, указав причины такого состояния.

- Объяснение причин нормального состояния ОДА:
занятия спортом, танцами, посещение уроков физкультуры, контроль за осанкой, ношение рюкзака, правильное питание, подбор обуви, нормальный вес, прогулки, др.
- Объяснение причин нарушения в ОДА:
избыточный вес, малоподвижный образ жизни (гиподинамия), сутулость, ношение сумки на одном плече, наследственность, травмы, неправильно подобранная мебель др.

Работа №5: Сохранение правильной осанки при стоянии.

Порядок работы.

1. Встаньте к стене, как это указано в работе № 1.
2. Голову держите прямо, смотрите вперед.
3. Поднимите и слегка отведите плечи назад.
4. Втяните живот.
5. Таз продвиньте вперед. Щель между стеной и поясницей должна быть сужена до нормы.
6. Отойдите от стены, сохраняя принятое положение. Запомните это положение и попытайтесь удерживать его в будущем.

Дайте оценку своей осанке: легко или затруднительно удерживать правильную осанку.

Работа № 6: Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе.

Оборудование: хоккейная шайба или любой небольшой предмет

Порядок работы.

Положите на голову хоккейную шайбу (на темя, а не на лоб).

Попробуйте сесть на стул, пройтись по комнате с предметом на голове.

Чтобы проконтролировать себя, насколько вы правильно садитесь, сделайте следующее. Подойдите к шкафу, дверному косяку или стене, обопритесь о них головой, лопатками и ягодицами. Теперь присядьте на корточки, скользя по опоре. Если шайба (другой предмет) с головы упадет, определите, какую ошибку вы совершили при выполнении этого движения

Оцените свою осанку при ходьбе и в положении сидя. Постарайтесь контролировать свою осанку и следить за своей осанкой!