

**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).

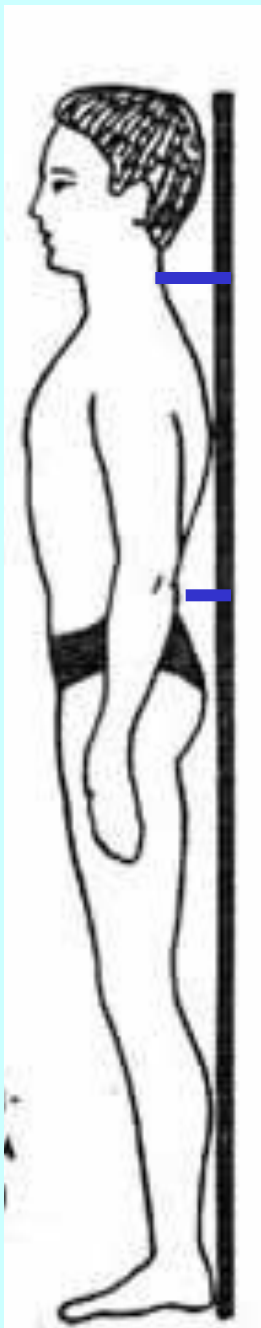


**А – выявление боковых искривлений позвоночника (сколиозов).**

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.

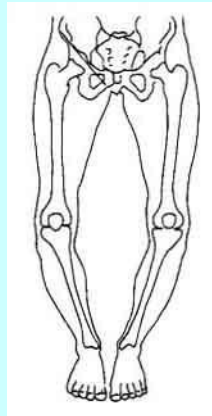
**О-ОБРАЗНАЯ** – коленные суставы не соприкасаются

**Х-ОБРАЗНАЯ** – один коленный сустав заходит за другой.

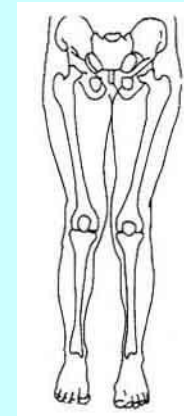
Сделайте запись в рабочей тетради.



**N**

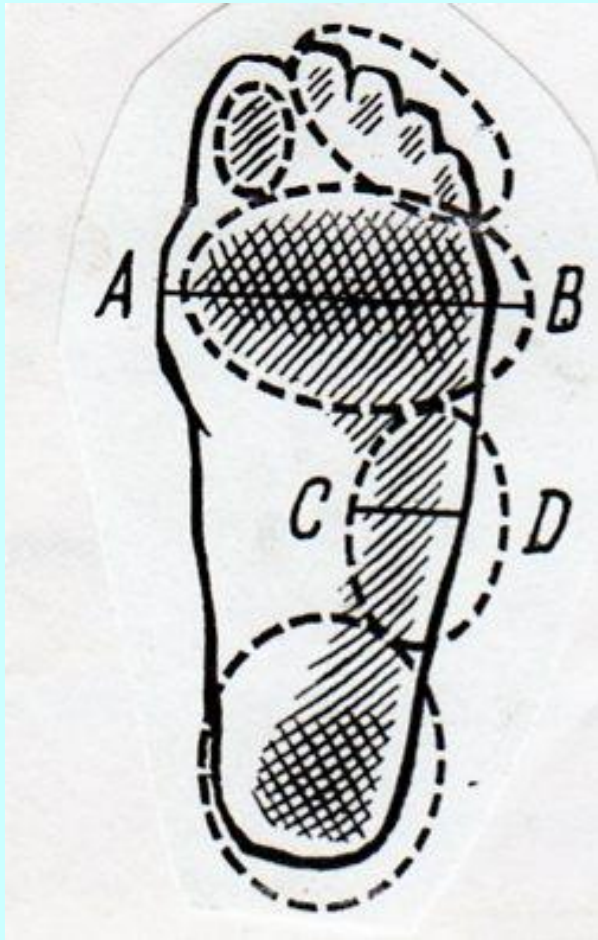


**O**



**X**

# Работа № 4: Определение наличия плоскостопия.



- 1.Измерить ширину плюсневой части (AB) в см
- 2.Измерьте ширину средней части (CD) в см
- 3.Разделите СВ на АВ 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!