

## Тема урока

- Гиподинамия.
- Причины нарушения осанки и развития плоскостопия.

## Цели обучени я

- 8.1.6.7 называть последствия гиподинамии
- 8.1.6.8 выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия

## Цели урока

- называть последствия гиподинамии;
- выявлять причины нарушения осанки;
- выявлять причины развития плоскостопия.



## Повторение материала с целью актуализации знаний

Повторение знаний по целям: 8.1.6.5 - описывать строение и функции мышечной ткани, и их виды

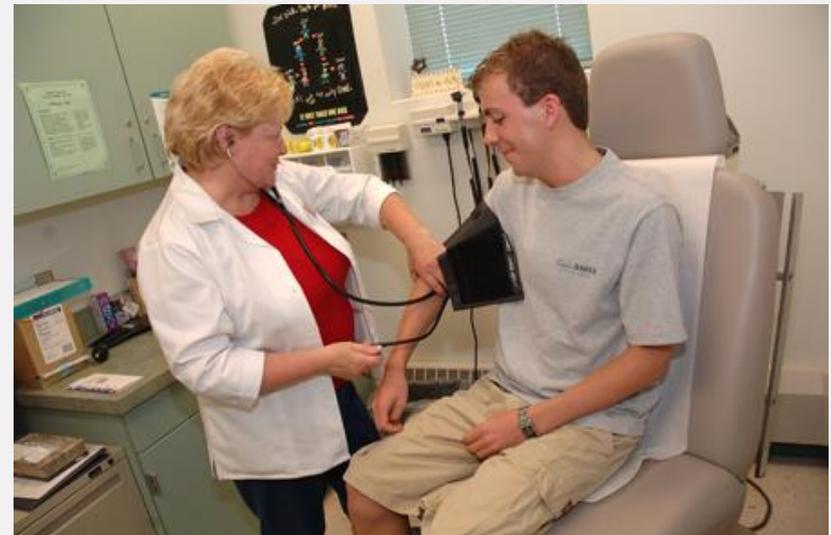
8.1.6.6 - изучать строение и группы мышц человека. Организуется перекрестный опрос в классе с помощью приема «Ты мне – я тебе». Для этого класс делится на равные две группы и по очереди задают друг другу вопросы.



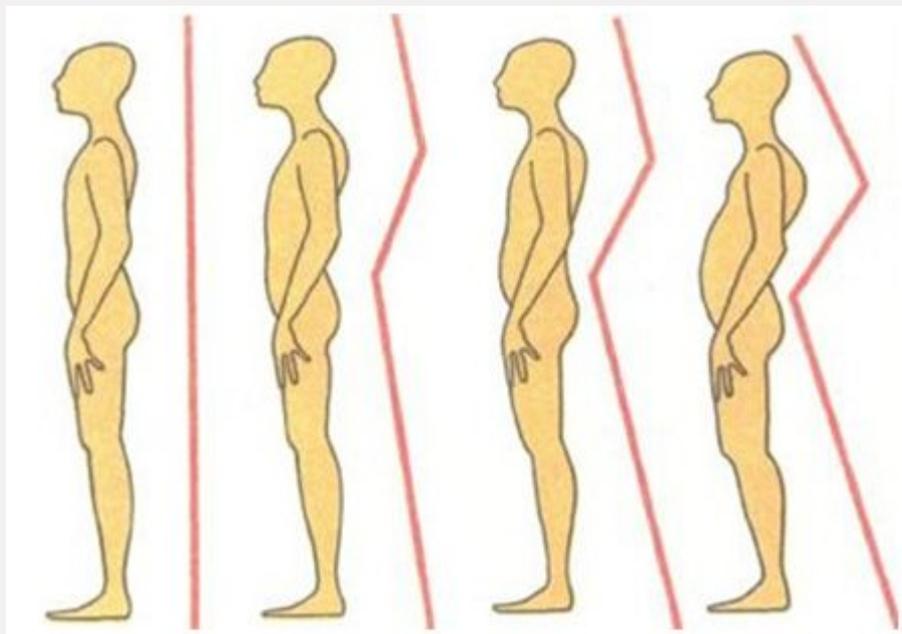
**О чем идет  
речь?**

<https://www.youtube.com/watch?v=i4iBzCxO>

M24



«Почему призывники со сколиозом и плоскостопием получают отсрочку от службы в армии?»



# Анализ текстовой информации

Изучают материал учебника на основе приема «Чтение с остановками». После каждого раздела в учебнике, учащиеся обсуждают материал в парах.



# Создание продукта учебной деятельности

Напишите свое мнение о последствиях и мерах предупреждения гиподинамии. Рассмотрите следующие последствия гиподинамии:

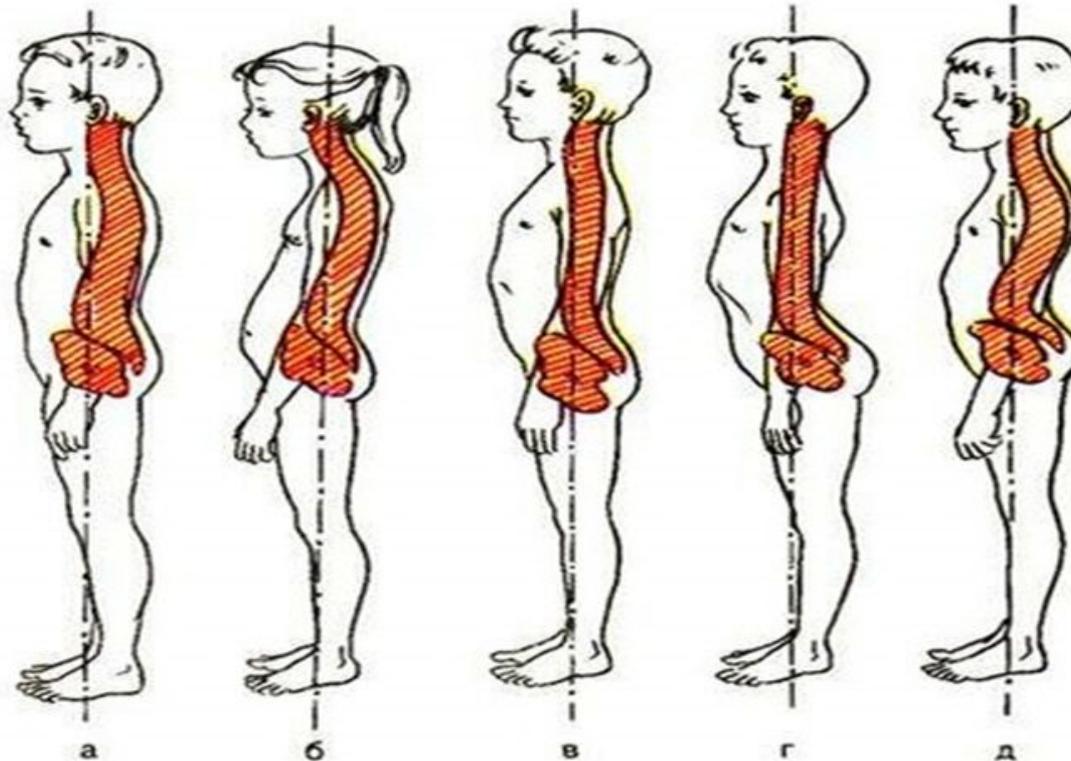
- атрофия мышц
- различные заболевания суставов
- изменение артериального давления
- нарушения обмена веществ (ожирение)
- плохое самочувствие
- снижение умственной деятельности

## **Оценивание:**

*Критерии оценивания:*

- 1. Определены причины гиподинамии.*
- 2. Описаны, не менее трех последствий, гиподинамии на здоровье человека.*

# Изучение последствий плоскостопия и нарушений



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

# Сколиоз – это аномальное искривление позвоночника.





# Причины сколиоза:

- 1) врожденные аномалии развития позвоночника;
- 2) одна нога короче другой, что приводит к перекашиванию таза;
- 3) системные заболевания соединительной ткани;
- 4) рахит;
- 5) ДЦП.

# Признаки сколиоза





# Профилактика сколиоза:

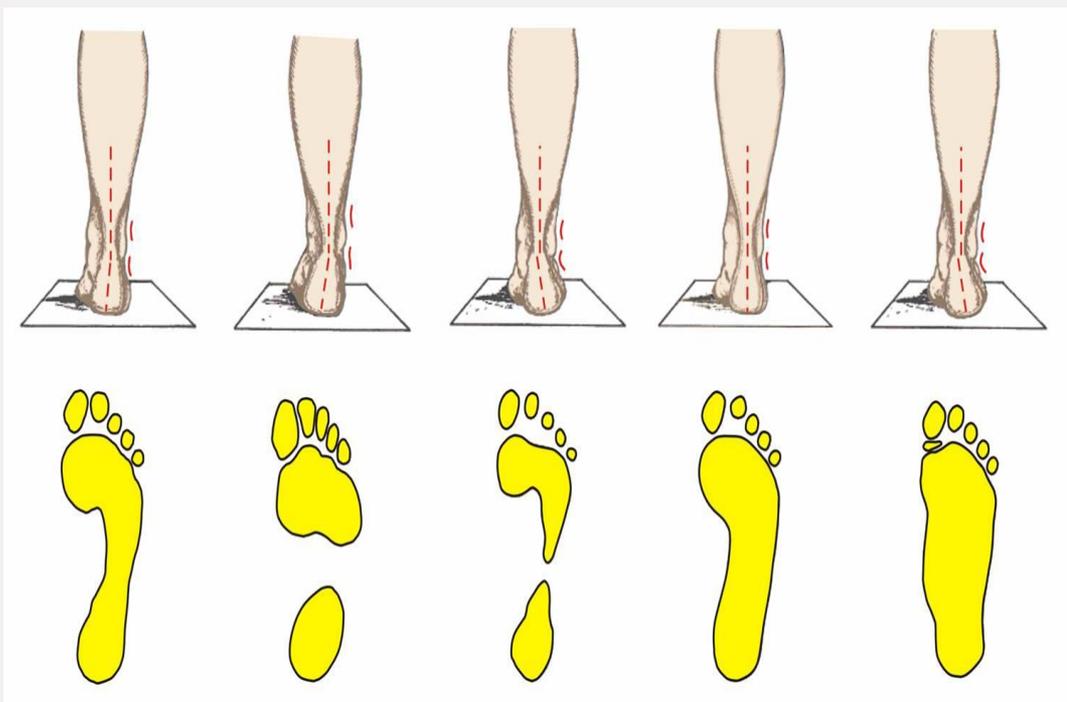
- 1) Ребенка первого года жизни не стоит усаживать раньше положенного срока.
- 2) Профилактика неравномерных нагрузок на позвоночник и мышцы спины у детей.
- 3) Рациональный режим труда и отдыха: не стоит долго работать, сидя за столом, подолгу сидеть возле компьютера.
- 4) Полноценное питание и прием витаминов. Для детей раннего возраста важно получать достаточное количество витамина D для профилактики рахита.
- 5) Ежедневное занятие гимнастикой.
- 6) Своевременное лечение нарушений осанки и других заболеваний.
- 7) Ортопедический матрас, небольшая плоская подушка.
- 8) Правильное рабочее место.



# Факторы, провоцирующие развитие сколиоза:

- 1) наследственная предрасположенность – сколиоз у родителей может наследоваться ребенком;
- 2) неправильная осанка;
- 3) ношение тяжестей – сумка на одно плечо;
- 4) неправильная посадка – низкий стол, стул без спинки;
- 5) дефект зрения - близорукость, вертикальное косоглазие;
- 6) виды спорта, несимметрично развивающие мышцы – теннис, метание ядра, фехтование, хоккей;
- 7) травмы и чрезмерные нагрузки на позвоночник – легкая и тяжелая атлетика, спортивная и художественная гимнастика.

# Плоскостопие. Предупреждение плоскостопия.

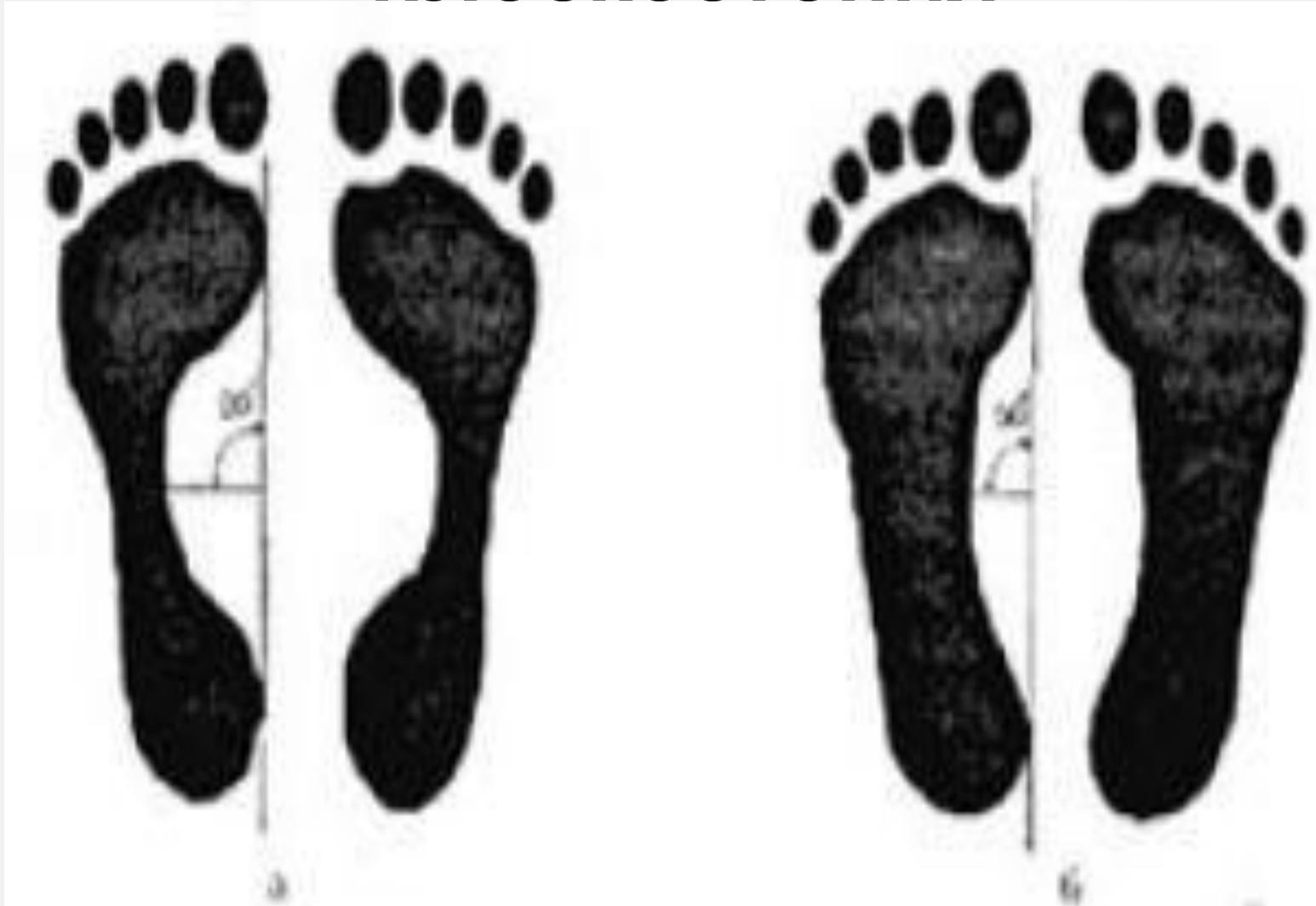


## *Основные причины развития плоскостопия*

- Слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.*
- Тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости.*



# «Определение плоскостопия»



## Профилактика

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, укрепляющих свод. Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

Помочь предупредить плоскостопие у детей могут регулярные занятия коньками, лыжами. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде. Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну. Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуются специальные упражнения.



# Итоговое

# оценивание

Критерии оценивания задания:

1. Дают определения понятию гиподинамия и указывают ее последствия.
2. Описаны причины нарушения осанки и определяют меры профилактики неправильной осанки.
3. Описаны причины нарушения плоскостопия и определяют меры профилактики плоскостопия.



# Рефлекс ия

- что узнал, чему научился;
- что осталось непонятным;
- над чем необходимо работать.