осанка

Цель:

Узнать: что такое осанка, сколиоз, кифоз, лордоз.

Задачи:

1. Изучить литературу по нарушению осанки;
2. В ходе лабораторной работы и результатов медосмотра выявить число учащихся с нарушением осанки;
3. Профилактика опорно-двигательной системы.

осанка

- *Осанкой называется положение, в котором вы держите тело; зачастую по осанке можно судить о вашем самочувствии. Если у вас плохое настроение или вы испытываете боль, то вы будете стремиться ссутулить плечи и ваша осанка испортиться.*

- *Что такое хорошая осанка?*

  Это не только внешний вид, но и движения тела. Движения должны быть точными и продуманными для всех случаев ежедневного быта. В большой степени все это определяется рефлекторными (подсознательными) факторами, однако немалое влияние оказывают и внешние факторы, такие как эмоциональное состояние, наличие ослабленных или поврежденных мышц, боль.

Позвоночник человека с правильной осанкой

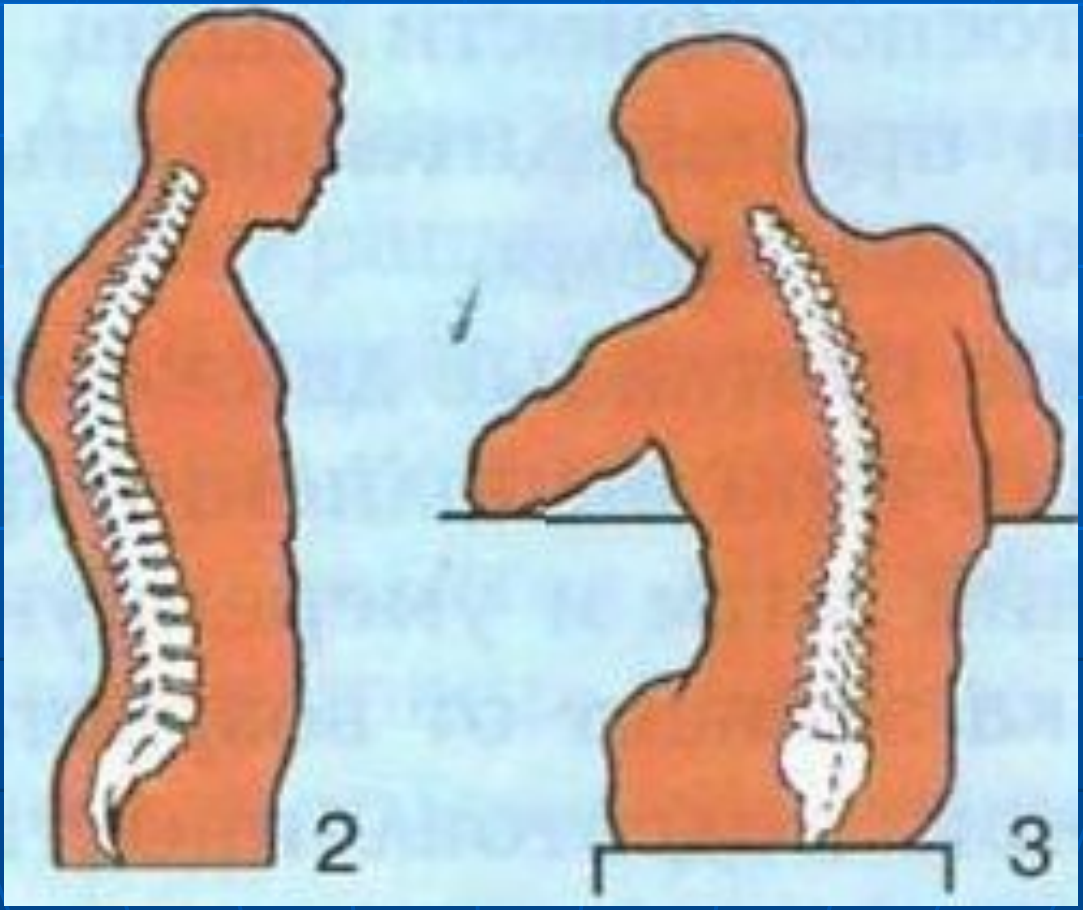
СКОЛИОЗ

- **Сколиоз (Scoliosis)** - это: боковое искривление позвоночника, развивающееся в результате его врожденных или приобретенных аномалий развития, а также мышц или иннервирующих его нервов.

Рекомендации: специальный корсет, фиксирующий позвоночник в правильном положении.

При значительном искривлении - хирургическая коррекция путем специальной фиксации позвоночника или остеотомии.

Позвоночник человека с круглой спиной и с боковыми искривлениями



кифоз

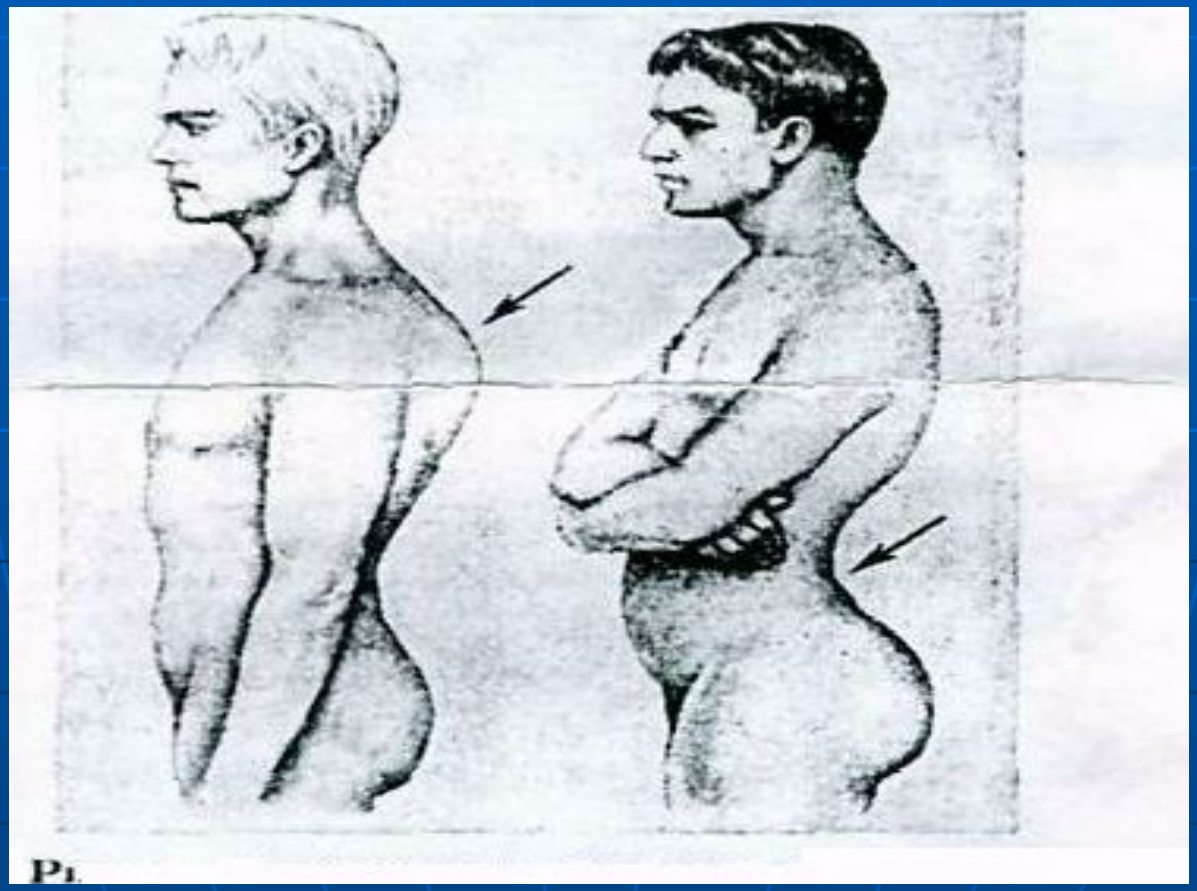
- **Кифоз (от греч . kyphos - согбенный)**
- Искривление позвоночника (обычно грудного отдела) выпуклостью назад. Возникает при поражении одного или нескольких позвонков (туберкулез, травма). При грубой деформации образуется горб.
- Кифоз может быть дугообразным и угловатым.
- Дугообразный кифоз- это так называемая круглая спина, сутулость.
- Угловой кифоз в грудном отделе позвоночника называется горбом. Причиной чаще всего служит поражение позвонков туберкулёзным процессом.
- В нашей школе нет детей, болеющих кифозом.

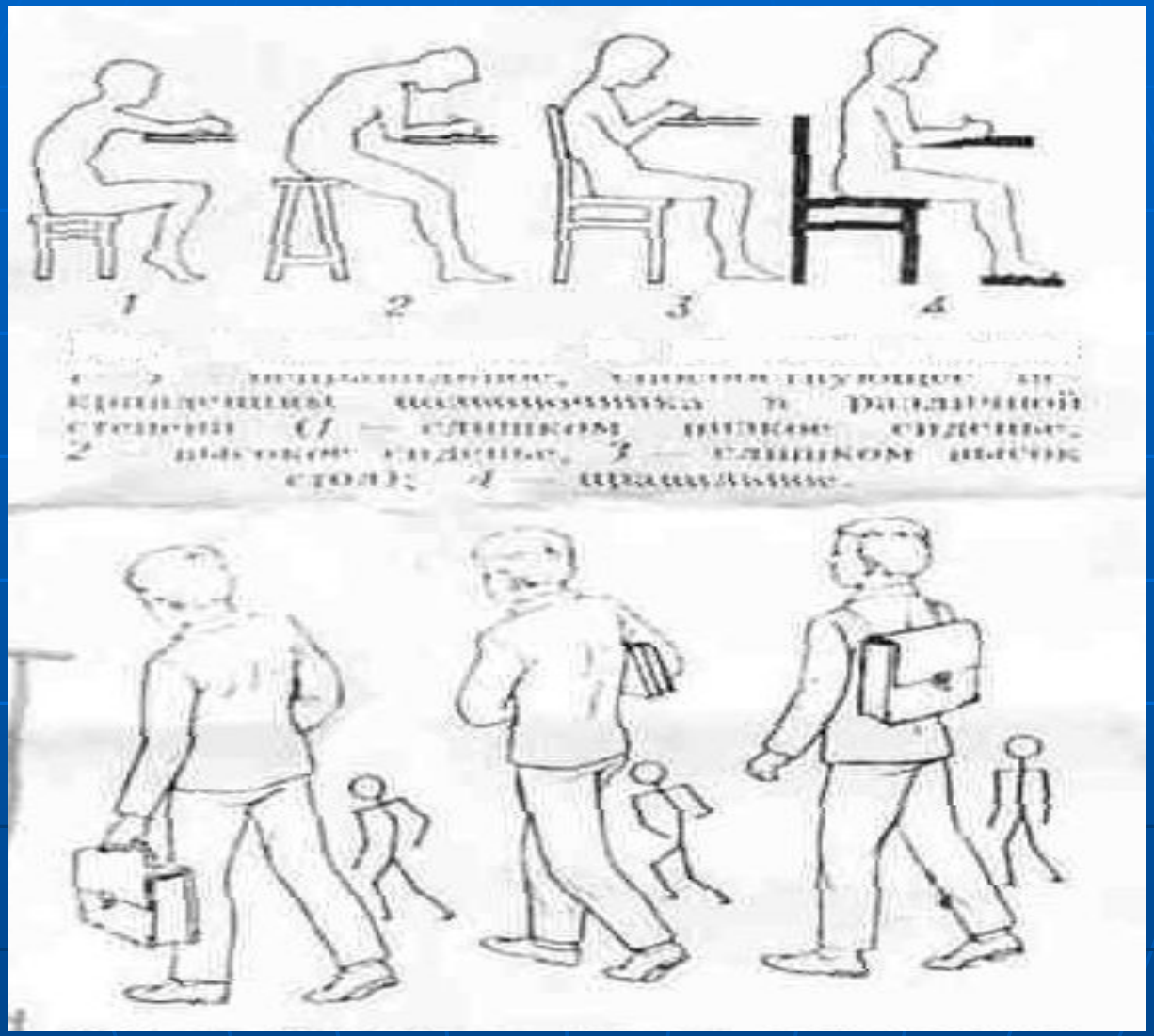
лордоз

- Врожденное или приобретенное искривление позвоночника выпуклостью вперёд часто в сочетании с другими искривлениями.

- В нашей школе нет детей с таким заболеванием

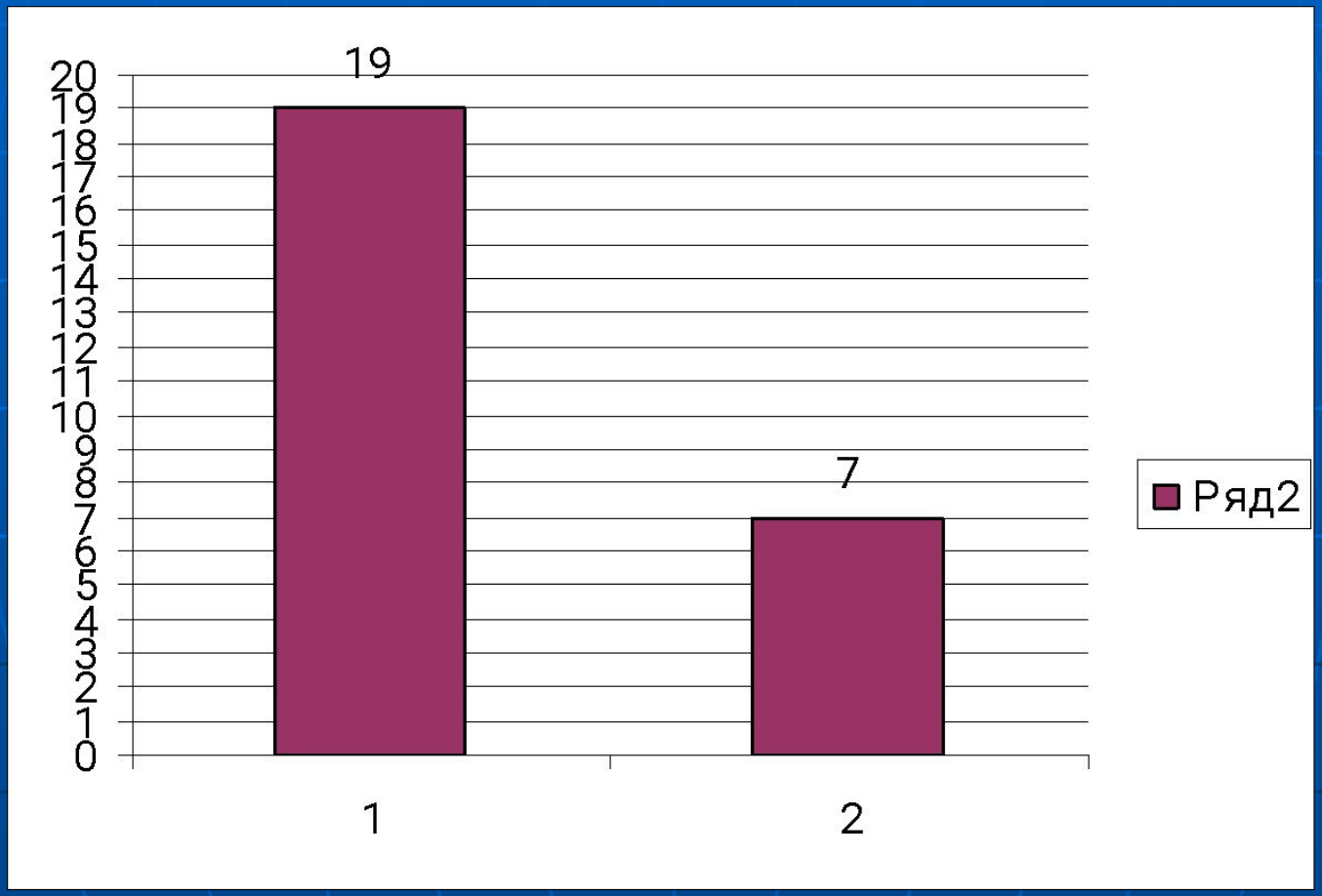
кифоз и лордоз



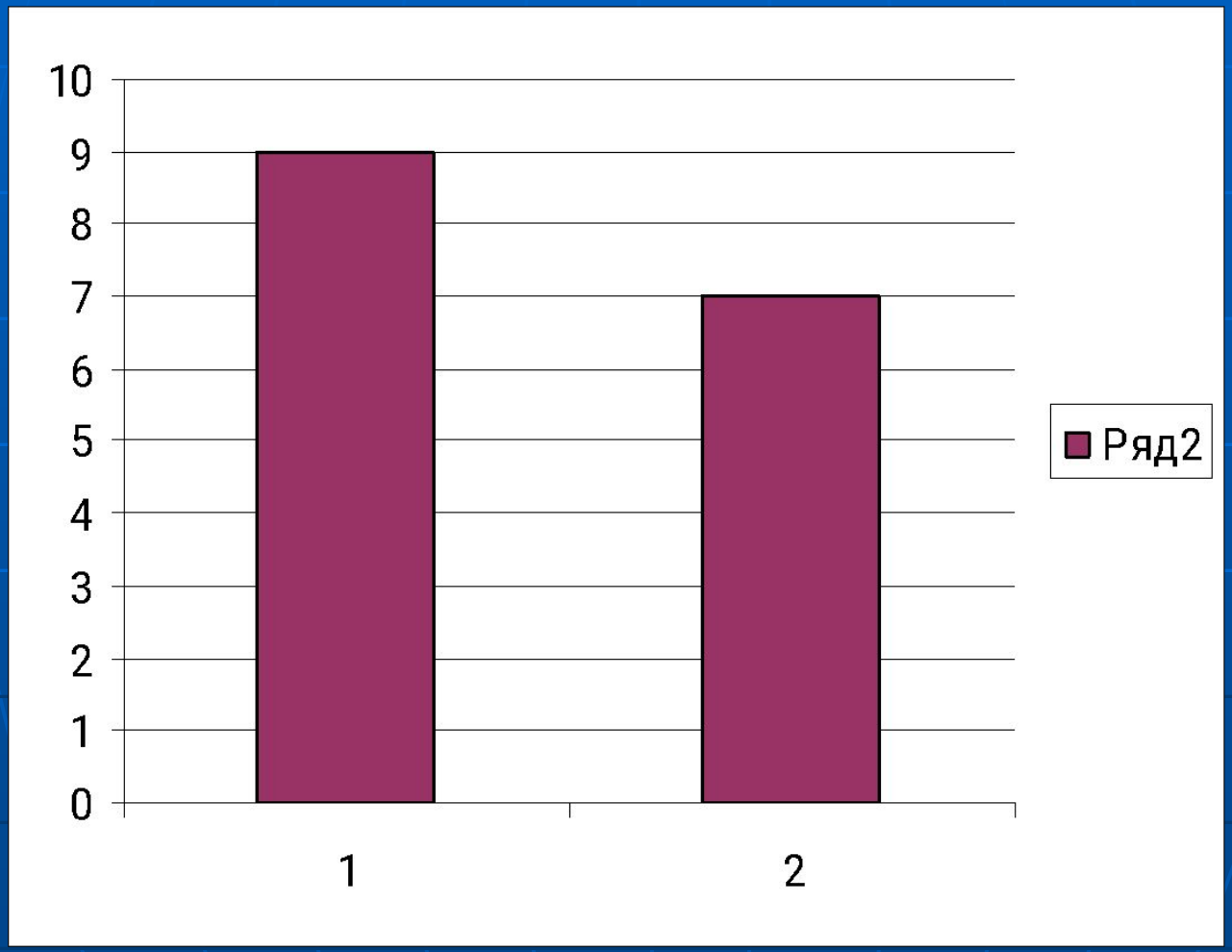

1
2
3
4

Осанка при ходьбе

Результат медосмотра за 2007-2008 г учащихся школы №2 с нарушением осанки



Результат медосмотра за 2007-2008 г с заболеванием сколиоза



Профилактика ОДС

- проведение на уроках «физминуток»
- активное посещение уроков физической культуры
- занятия плаванием
- бег на лыжах
- посещение занятий ЛФК
- Знать и соблюдать методы самоконтроля и коррекции осанки