

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА -
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

- **Нарушение осанки** сейчас выявляется у многих детей, даже у ребят, занимающихся спортом. Дети страдают сутулостью, вялой осанкой, сколиозом, плоскостопием.

- Отчего возникают подобные проблемы?

Нарушение осанки - одно из "белых пятен" в медицине. Есть версия, что большую роль играет наследственный фактор. Часто причинами становятся родовые травмы, врожденная аномалия, неправильное развитие. Например, если малыш не ползает, а сразу пытается ходить, то это может привести к болезням опорно-двигательного аппарата.

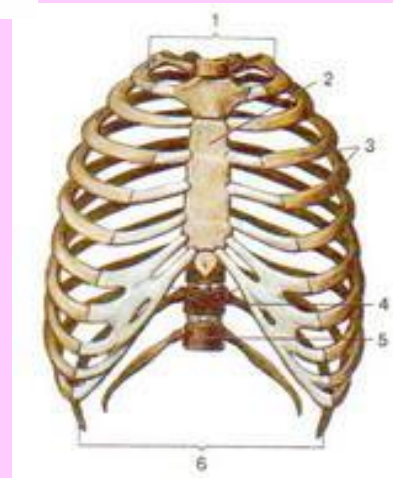
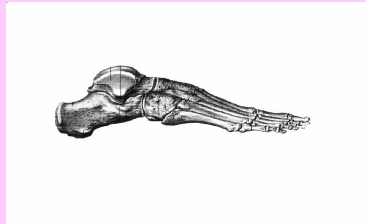
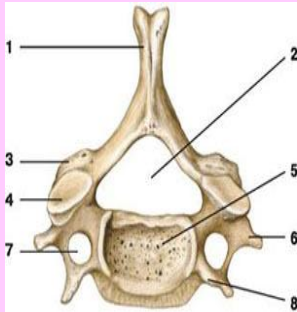
Правильная осанка зависит не только от позвоночника, но и от мышечного корсета - группы мышц спины, груди, ягодиц, передней поверхности бедра, удерживающих позвоночник в правильном положении. Если ребенок постоянно сидит в неудобной позе, то нагрузка на мышцы распределяется неравномерно, что утомляет и ослабляет их. Это может привести к искривлению позвоночника.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ ОБ ОСАНКЕ?

- Что такое правильная осанка?
- Что нужно делать, чтобы сформировать правильную осанку?
- Можно ли исправить осанку?
- Как влияет осанка на работу внутренних органов?
- Можно ли предотвратить болезни позвоночника?

Что вы знаете о строении опорно-двигательной системы?

- Знаете ли вы из каких отделов состоит ОДС?
- Известен ли вам химический состав костей?
- От чего зависит прочность и гибкость костей?
- Какие меры профилактики заболеваний ОДС существуют?





**НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ,
ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ВАС, МЫ
ПОСТАРАЕМСЯ ОТВЕТИТЬ В
ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОЕКТА**

**«ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!»**

Чтобы начать исследование проекта нам необходимо:

- разделить на группы
- наметить сроки реализации проекта
- подготовить публичное представление и обсуждение полученных результатов

```
graph TD; A[ГРУППЫ] --- B[Ортопеды]; A --- C[Лекторы]; A --- D[Спортивные инструкторы];
```

ГРУППЫ

Ортопеды

Лекторы

**Спортивные
инструкторы**

В ходе реализации проекта мы ДОЛЖНЫ:

- работая в группах, узнать как можно больше о строении и функциях опорно-двигательной системы
- оценить необходимость знаний об ОДС
- представить результаты своей работы на конференции, за круглым столом и при защите результатов



**УДАЧИ
ВАМ!!!**

