

Тема: «Осанка. Предупреждение плоскостопия»

Цель: Познакомить учащихся понятием осанка.

Задачи: 1. Сформировать понятие «осанка», познакомить с методами самоконтроля, разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки и плоскостопия.

2. Санитарно-гигиеническое воспитание.

3. Развитие логического мышления, умений заниматься самонаблюдением.

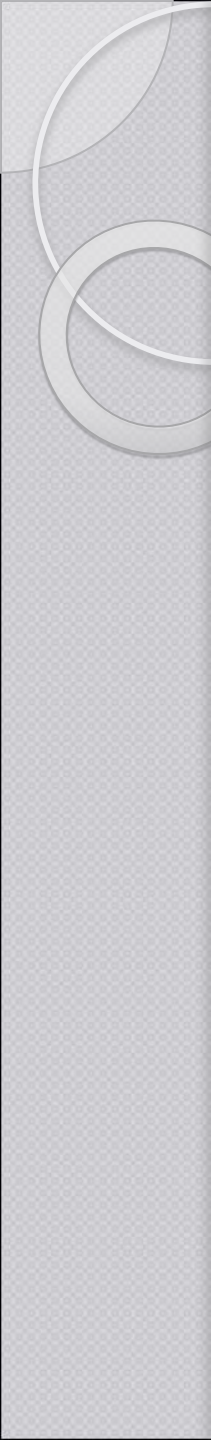
1. Проверка домашнего задания

● Нумератор

1 вариант

2 вариант

Опорная система | Двигательная система

- 
- 1 Состоит из соединительной ткани 4
 - 3 Основное свойство- сократимость 2
 - 5 Состоит из клеток 7
 - 6 Растут в направлении наибольшей силы растяжения 8
 - 10 Состоит из мышечной ткани 9
 - 13 Выделяют брюшко и сухожилия 11
 - 14 Губчатое и компактное вещество 12
 - 16 Подвижное соединение 15
 - 17 Покрываются фасцией 18

2. Новая тема

Осанка- привычное
положение тела при
стоянии, сидении и ходьбе.

Признаки правильной осанки:

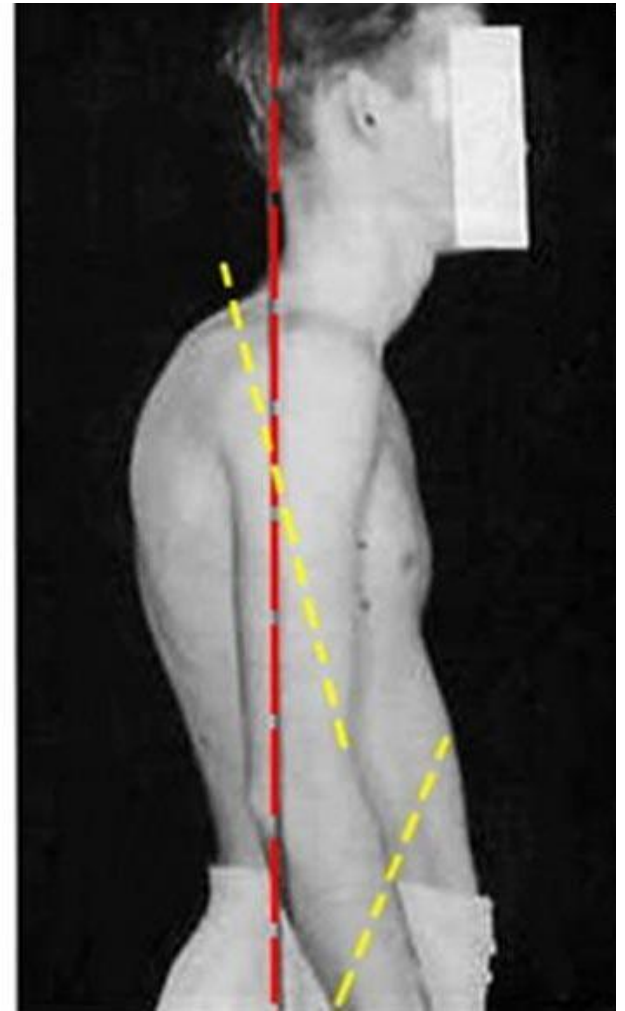
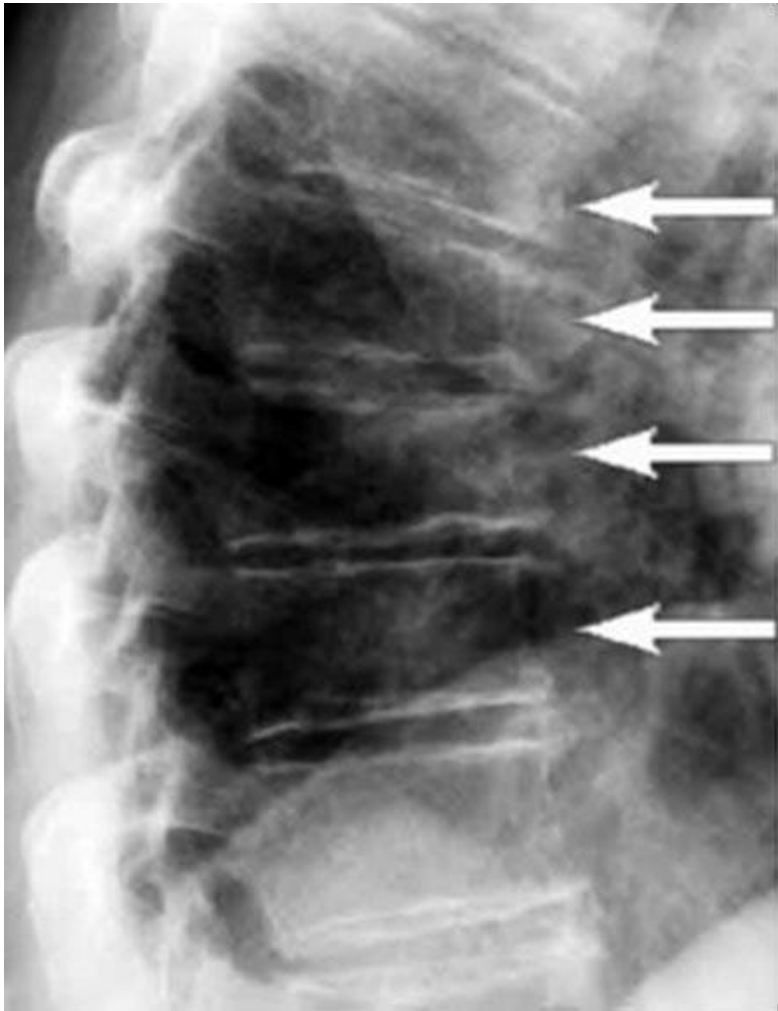
1. Спина прямая.
2. Голова слегка откинута назад.
3. Плечи расправлены.
4. Живот втянут.

Последствия нарушения осанки:

1. Смещение или сдавливание внутренних органов.
2. Нарушение кровоснабжения и работы внутренних органов.
3. Неравномерное распределение нагрузок на позвоночник.

Сколиоз - "старый крест ортопедии"





Нарушение осанки.

Степени нарушения осанки:

1. Отклонения от нормы слабо выражены и исчезают, если контролировать себя.
2. Отклонения от нормы устойчивы, связаны с нарушением мышечного аппарата.
3. Затрагивают скелет, лечению поддаются с трудом.

Плоскостопие- болезненное изменение стопы, при которых уплощаются ее своды.

Причины плоскостопия:

1. Неправильно подобранная обувь.
2. Длительное хождение или стояние.
3. Избыточная масса тела.



СЛЕДСТВИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Остеохондроз
2. Грыжи дисков
3. Радикулит
4. Искривления позвоночника:
 - сколиоз;
 - кифоз;
5. Ишиалгии
6. Усталость мышц спины
7. Боли в позвоночнике

БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ ТАЗА

1. Сакроилеит - воспаление крестцово-подвздошного сочленения
2. Коксартроз - артроз тазобедренных суставов

БОЛЕЗНИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

1. Деформирующий артроз Коленного сустава - гонартроз
2. Воспаление менисков
3. Синовиод-накопление Жидкости в суставе
4. Разболтанность связок коленного сустава - нестабильность

ЗАБОЛЕВАНИЕ СТОПЫ

1. Пяточные ШПОРЫ
2. Невромы
3. Мозоли
4. Тендо-вагиниты
5. Натоптыши
6. Бурситы
7. Косточки-искривление пальцев стоп
8. Диабетическая стопа



ДЕФОРМАЦИИ ПАЛЬЦЕВ И ПЕРЕДНЕГО ОТДЕЛА СТОПЫ
КОСТОЧКИ
МОЗОЛИ
НАТОПТЫШИ
ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА



ДЕФОРМАЦИЯ СТОПЫ ВЫЗЫВАЕТ ОБЩУЮ СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНУЮ ДЕФОРМАЦИЮ



НОРМА



ПЛОСКОСТОПИЕ

БОЛИ В ОБЛАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

ОБЩИЙ ОСТЕОПОРОЗ

БОЛИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

БОЛИ В ОБЛАСТИ СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПНОМ УСТАВЕ



НОРМА



ПЛОСКОСТОПИЕ



СТЕЛКА-СУПИНАТОР
Возвращает и поддерживает стопу в нормальном состоянии

КОНСТРУКЦИЯ СТЕЛКИ-СУПИНАТОРА «ОРТОМЕД КЛАССИК»

Балансировка передней части супинатора обеспечивает устойчивость и устойчивость передней части стопы.

Поверхность сводов имеет анатомическую форму стопы и покрыта специальным материалом, обладающим антигрибковыми свойствами.

Глубокая пяточная чашка обеспечивает устойчивость задней части стопы и голеностопного сустава.



Комбинация упругопрочных материалов рассчитывается индивидуально на каждого человека с учётом веса, возраста, активности жизни.

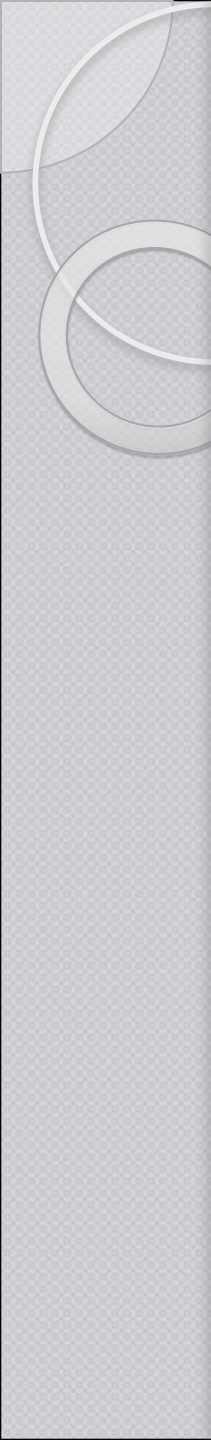
Заданным наклоном нижней платформы опорной части супинатора производится установка задней части стопы.

Лабораторная работа.

Тема: «Осанка и плоскостопие»

Цель: выявление нарушения осанки и плоскостопия»

Ход работы:



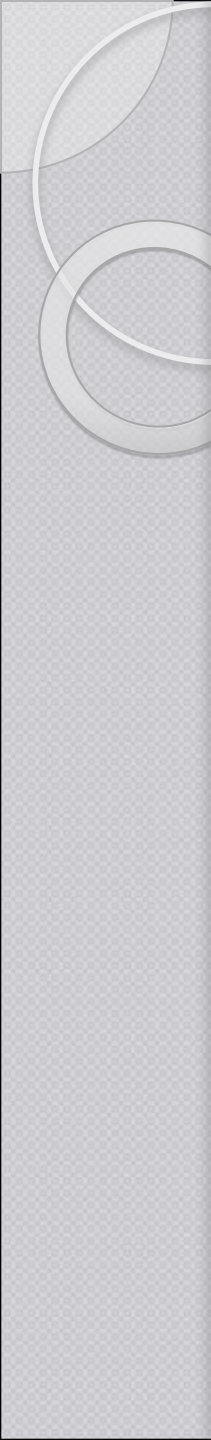
1. Длина со стороны груди/длина со стороны спины = 1 или больше, значит нарушений нет!

2. Встать спиной к стене. Если между спиной и поясницей проходит ладонь- нарушений осанки нет!



3. Возьмите принесенный из дома след ноги.

Найдите центр пятки и центр третьего пальца. Соедините точки линией. Если в узкой части след не заходит за линию - плоскостопия нет!



Вывод: выполнив лабораторную работу, мы выявили, что нарушений осанки и плоскостопия нет.

3. Закрепление знаний.

- Проанализируйте правильно ли положение вашего тела при чтении, письме, переносе тяжелых предметов.

4. Задание на дом

1. Изучить параграф №12.
2. Оформить Практическую №3