



**Сколиоз – это поправимо!**

# Цель

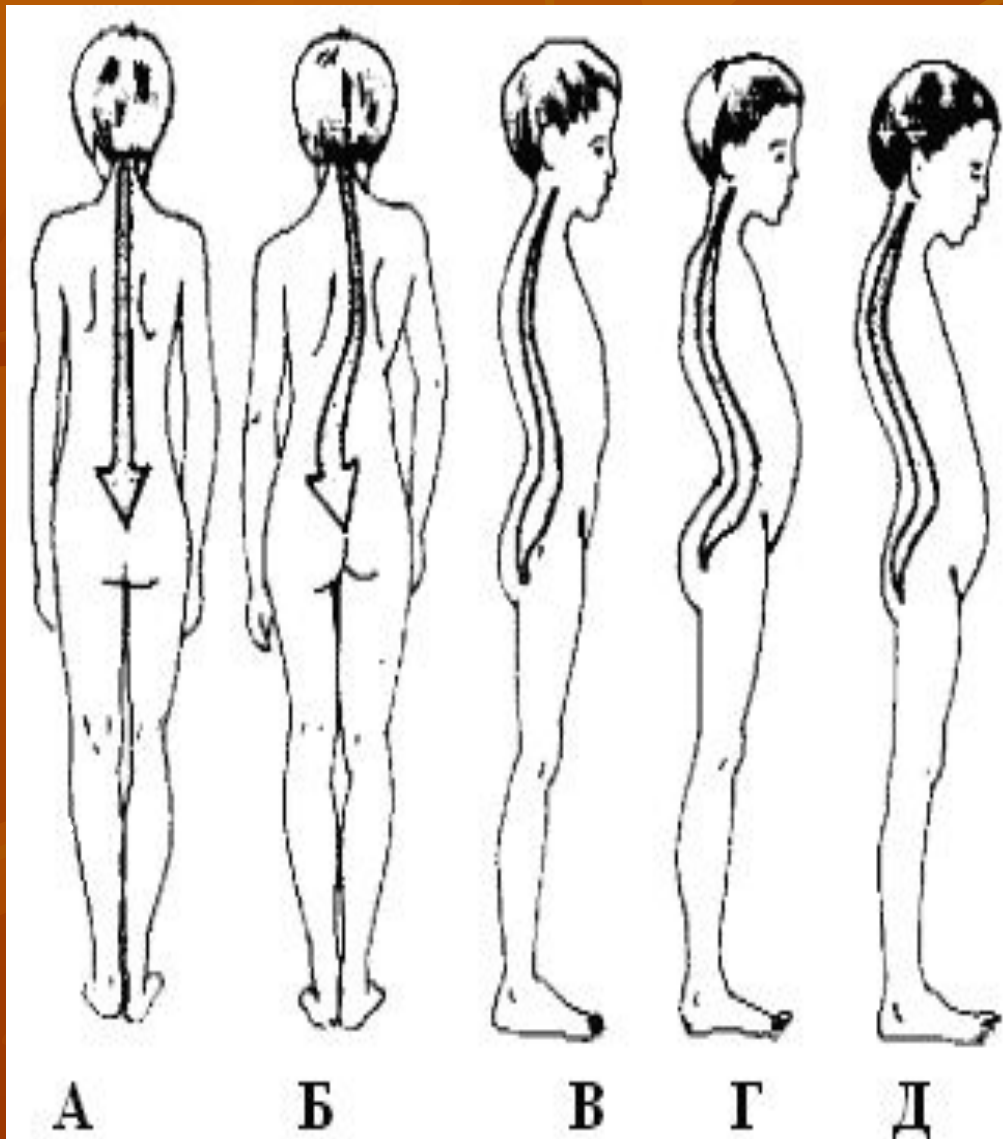
- Понять, что такое сколиоз и определить причины его возникновения.
- Выявить меры профилактики сколиоза.
- Научиться самой и объяснить учащимся, как бороться со сколиозом.
- Проинформировать учащихся о болезни сколиоз.
- Обозначить методы лечения и образ жизни людей имеющих сколиоз.

# Значение позвоночника для человека

самые важные функции

- • позвоночник несет тело, удерживает
- • выступает опорой
- • защищает мозг
- • обеспечивает, уменьшает
- • поддерживает

# Что такое сколиоз?



Серьёзная деформация  
приводит к  
изменению  
косметического  
дефекта, сколиоз  
приводит к  
расстройствам  
деятельности

# Виды нарушения осанки

Различают следующие нарушения осанки:

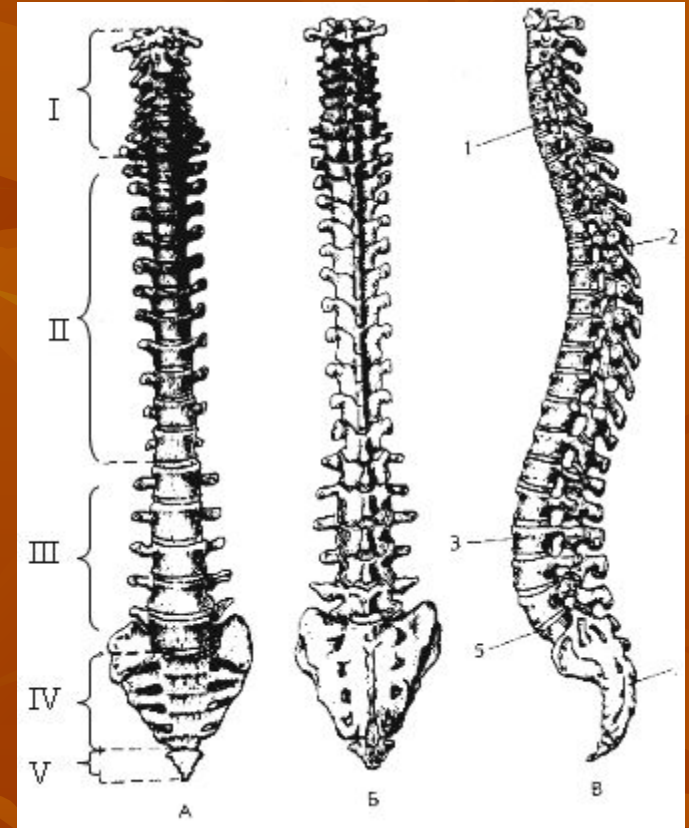
сутуловатость

круглая спина

кругло-вогнутая спина

плоская спина

плоско-вогнутая спина



# Причины возникновения сколиоза

- Неразвитые мышцы
- Возрастные изменения.
- Перенапряжения отдельных групп позвонков.
- Воспалительными процессами и нарушением обмена веществ.
- отголоском психологической боли человека
- заболеваниями внутренних органов.



# Опрос

Что такое сколиоз?

- знают 8 человек
- 3 человека знают ответы частично
- 12 человек не знают

## Есть ли у вас сколиоз?

- 5 человек имеют искривление
- 4 человека не имеют
- 12 человек не знают есть ли у них сколиоз



# Проведение мастер - класса на уроке физкультуры



Мы очень понравился наш друг учитель  
детище Это был полезный урок  
но и конечно важно следить за  
осанкой! Я узнала много нового.



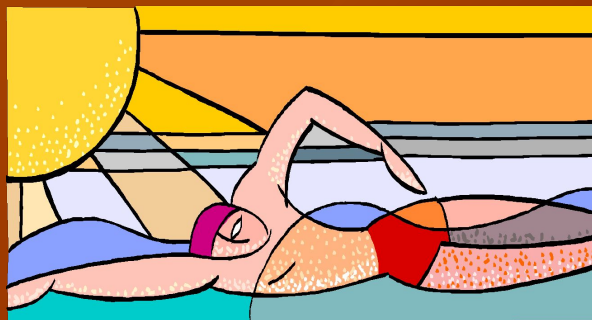
Спасибо Лизе  
за интересный  
урок!!!







# Профилактика сколиоза



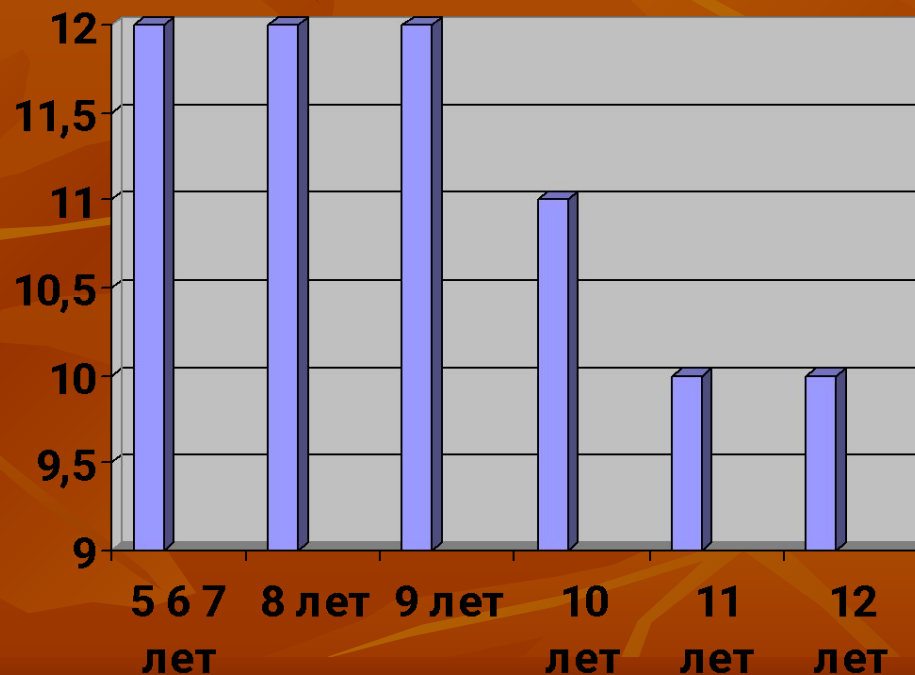
# Методы лечения

- Лечебная гимнастика;
- упражнения в воде;
- массаж;
- коррекция положением;
- элементы спорта.



# Я и сколиоз

На диаграмме показано как на протяжении 8-ми лет изменялся градус искривления моего позвоночника.



# Я и сколиоз

## Упражнение «Русалочка»





# Упражнение «Качание пресса»



# Упражнение «Лодочка»





# Упражнение «На растяжку позвоночника»



# Упражнение «Отжимание»



# Упражнение «Кошечка»



# Вывод

- С помощью профилактики сколиоза прогрессирование болезни действительно можно остановить, если упорно заниматься каждый день!

The background of the slide features a warm, orange-brown color palette. It is decorated with several large, stylized leaf silhouettes in a slightly darker shade of the background color, creating a subtle, textured effect. The leaves are scattered across the frame, with some overlapping.

**Спасибо за  
внимание!**