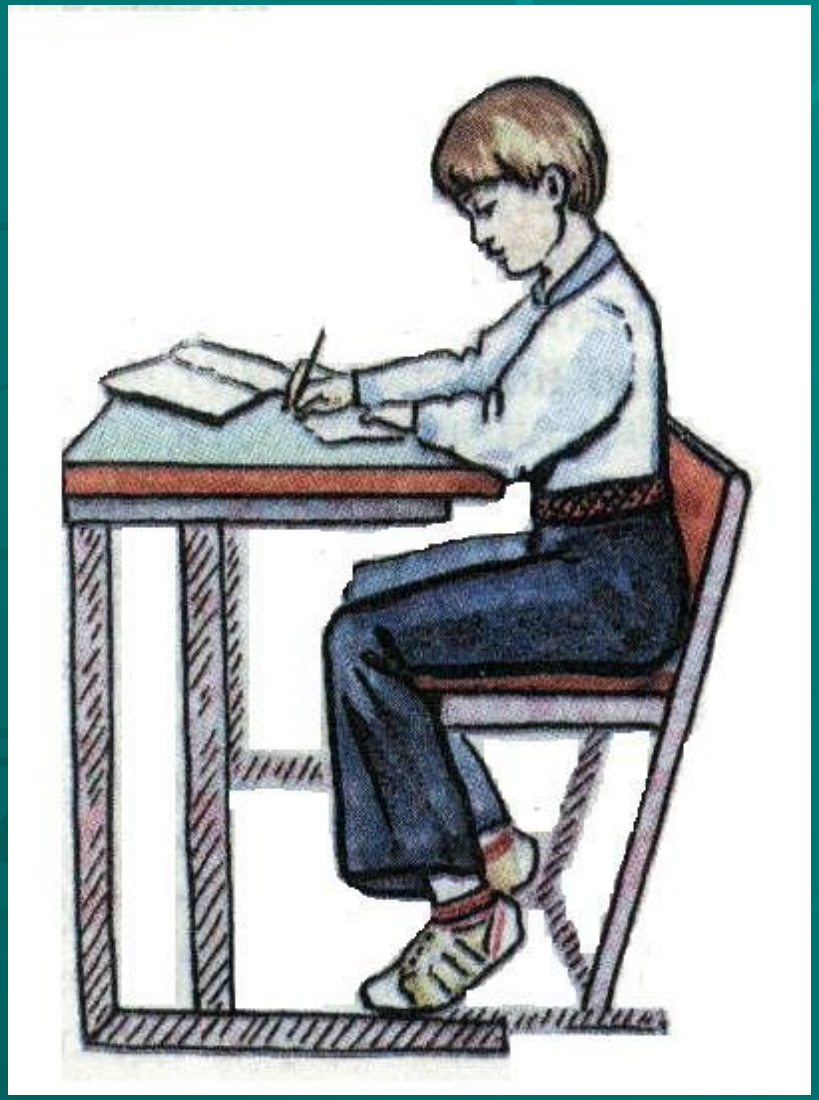
# Гигиена опорно-двигательной системы

# Вопросы для исследования:

- Какой должна быть правильная осанка?
- Причины и предупреждение искривления позвоночника.
- Что такое плоскостопие?



Осанка - поза, положение тела во время стояния, сидения, ходьбы и работы

# Причины нарушения осанки

- **Привычка горбиться**
- **Привычка сутулиться**
- **Привычка неправильно сидеть за столом**

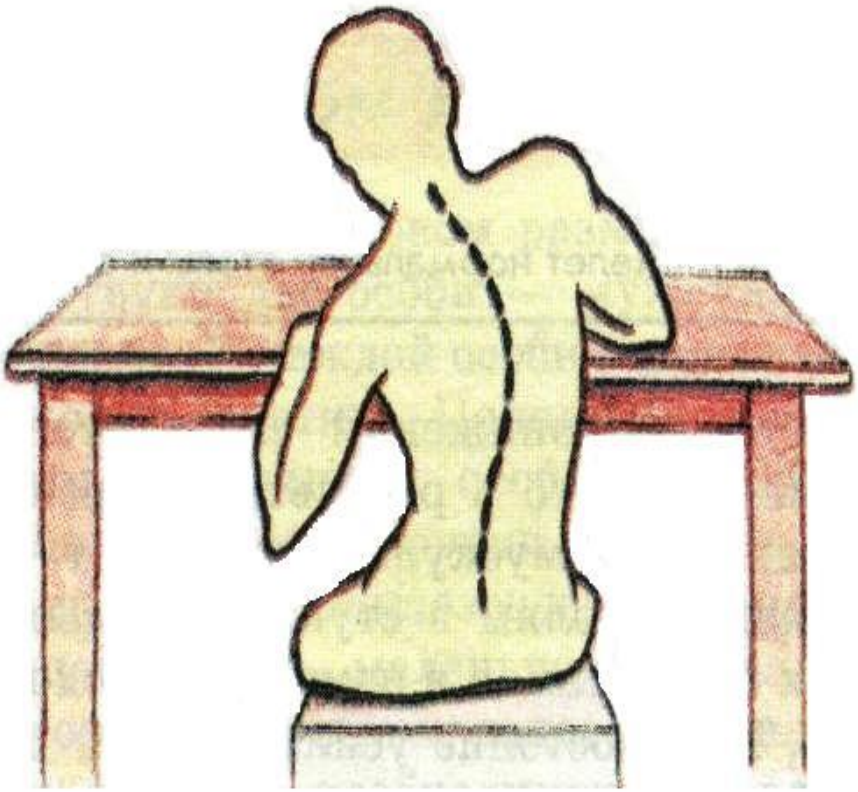
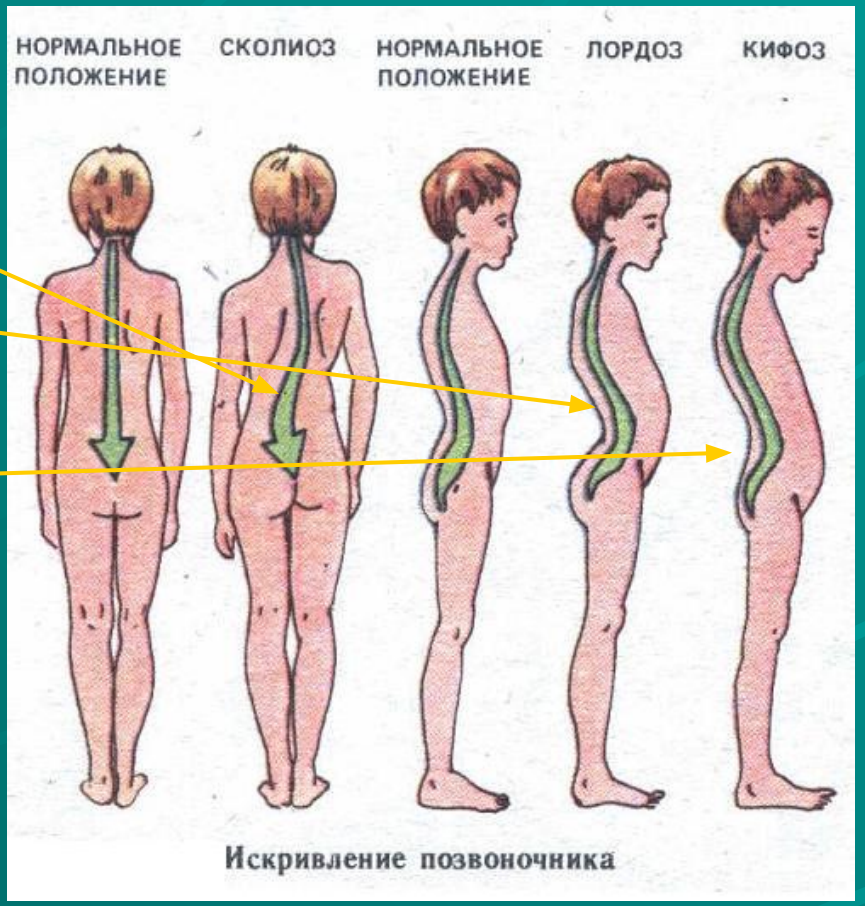


Рис. 83. Искривление позвоночника при неправильной посадке за стол

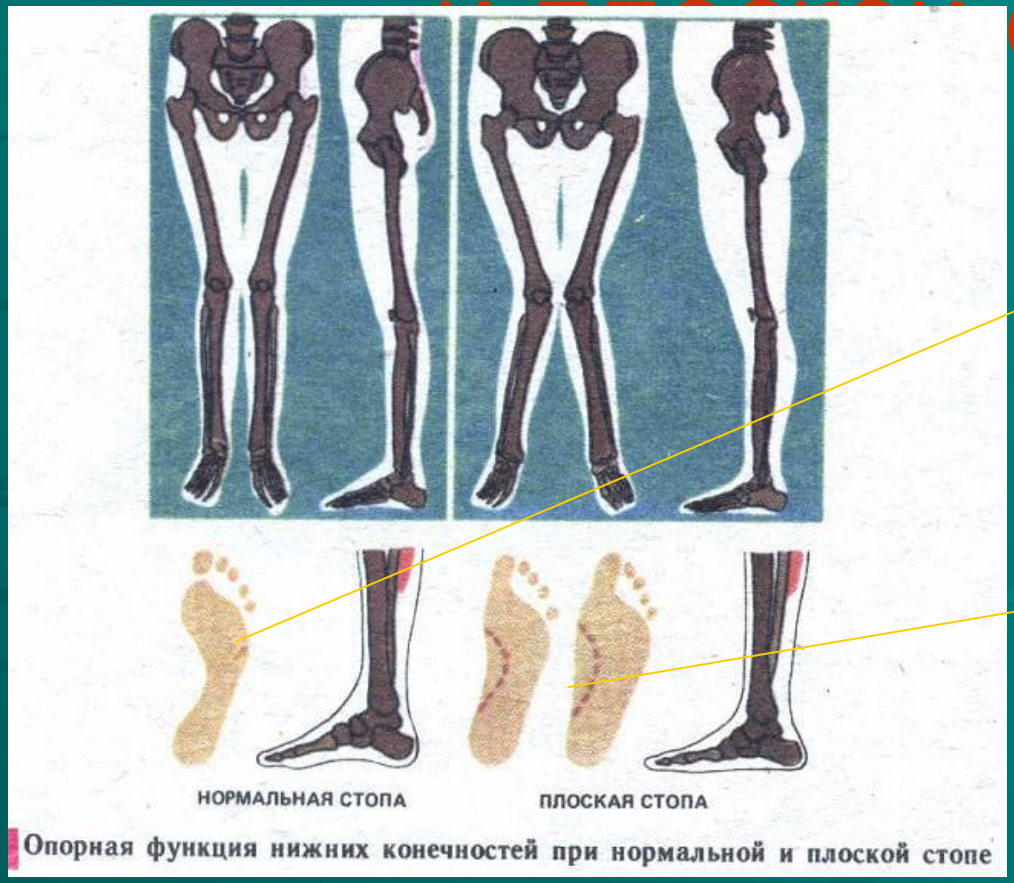
# Нарушения осанки

- **Сколиоз**
- **Лордоз**
- **Кифоз**



Искривление позвоночника

# Опорная функция нижних конечностей при нормальной и плоской стопе



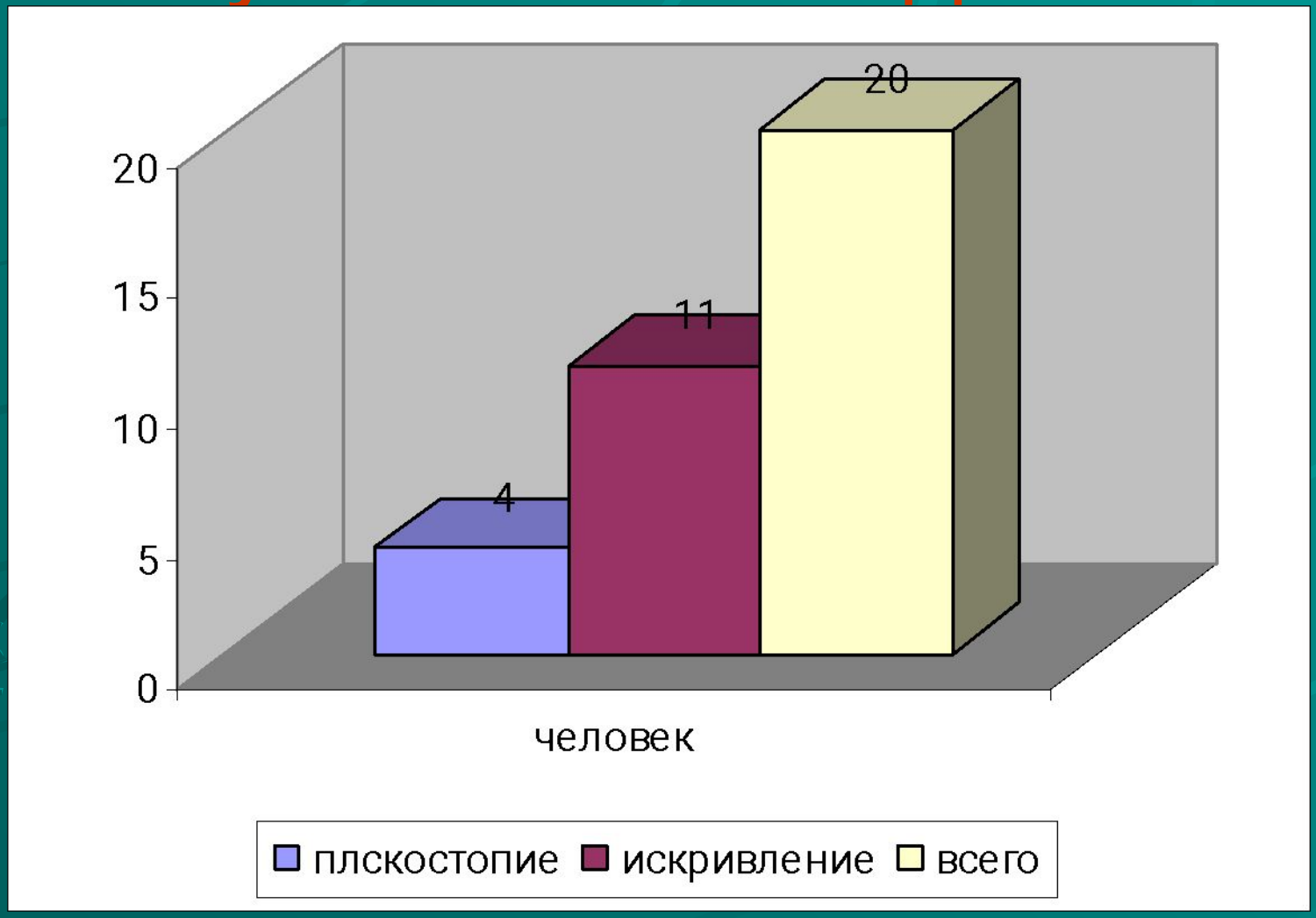
Опорная функция нижних конечностей при нормальной и плоской стопе

- **Нормальная стопа**
- **Плоская стопа**

# Причина плоскостопия

- **Неправильно подобранная обувь**
- **Длительное хождение или стояние**
- **Избыточная масса тела**

# Результаты исследования



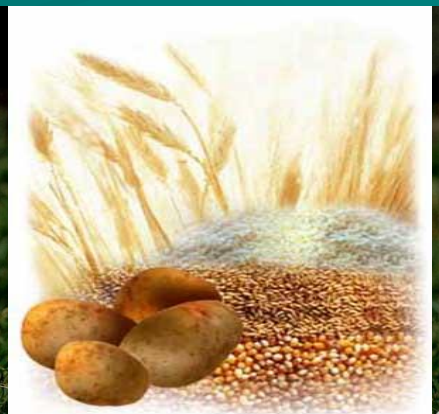
# Опыт П.Ф. Лесгафта

МОЛОЧНАЯ

1:1

МЯСНАЯ

СМЕШАННАЯ



1:2

РАСТИТЕЛЬНАЯ

# Правильное питание

Овощи и фрукты молоко и злаки

# Занятия спортом

# Вывод:

- Для сохранения красивой и правильной осанки необходимо заниматься спортом и следить за положением своего тела.
- Для предупреждения необходимо носить правильно подобранную обувь.